

驾驭你的情绪

安德烈沃迈克

(注：全文中，“情感”和“情绪”在原文中均为“emotion”一词，所以在读本书的过程中，“情感”和“情绪”均可替换，也可理解为“情绪感觉”。)

非官方翻译
仅作自学之用
请勿复制转载
支持购买安德烈正版中、外文书籍

目录

介绍.....	2
第一章 神对情绪的态度.....	4
第二章 行在信心里而不是情绪里.....	18
第三章 思想和情感.....	26
第四章 心理学的双重失败.....	39
第五章 新造的人.....	53
第六章 心意更新.....	66
第七章 你是谁？	74
第八章 根据你新的思想运行.....	87
第九章 行走在灵里.....	95
结论.....	105

介绍

在我成长的过程中，我是一个非常害羞、充满惧怕和胆怯的人，这些都是负面的情绪，都是我需要解决的问题。但是即使我有情绪的问题，我从来没有进入过严重的抑郁，从来没有经历有些人所说的极端情况。

1968年3月23日，我与主有了一次个人亲密的接触。我是在8岁的时候重生，然而是在18岁的时候与主亲密相遇。祂以很明显能感知到的方式将祂的爱浇灌在我身上，彻底改变了我的生命。在四个半月的时间里，我被神的同在、祂对我的爱、祂对我的接纳所深深吸引，这完全征服了我。那是一次激进、令人惊叹、改变人生的经历。大多数人会认为，*在那之后你一定从此过着幸福的生活。*

是的，那是一次奇妙的经历，但它逐渐消失了。在四个半月后，我失去了这种感觉——那种神对我的爱和祂与我同在的感觉。当它离开之后，我经历了一段沮丧的时期，这比我一生中所知道任何事情都要糟糕。我的父亲在我很小的时候就去世了，在我早年的生活中，有各种不好的事情发生，但那些事情都比不上当我知道神的爱、神的同在离我而去时的感受。

当时我在越南，处于一个非常消极的状态，我是如此渴望重新获得神的同在，以至于我花了几个月的时间求神杀死我——不是因为我有罪，也不是因为我的身体状况，而是因为我已经尝过神的爱与同在的滋味，我觉得我没办法这样活下去。就像是我本来在一个高处，当我掉下来之后，我问自己如何能再次活在一个低于它的水平。

现在，我要说的是，我所经历过的最严重的抑郁，并不是因为罪或者身体、自然领域的问题，而是因为我渴慕神但没办法得到满足。

有些人感到沮丧和气馁，是因为他们陷入了这个世界。他们徘徊在一些他们不应该思想的事情上，或者他们没有认识到神在他们生命中应该有的优先次序。但这并不是人们有情绪问题的唯一原因。即使是那些重生的，被神的灵充满，试图过正常基督徒生活的人，也会经历情绪问题。

我们将研究为什么我们会有情绪的问题，世界提供的解决办法是什么，神的话提供的解决办法是什么，以及为什么神的答案能带来持久的结果。神已经通过

祂的话语装备我们来控制我们的情绪——好的和坏的。如果我们的信心和信任在于神，我们真的可以在每一天的生活中行走在稳定的情绪里。

第一章 神对情绪的态度

根据《美国传统词典》，“驾驭”这个词的意思是“控制和指挥...的力量”。我相信这真实的描述了神要我们处理情绪的方式。祂想要我们驾驭、控制、引导我们的情感力量。

我们不能否认情绪的存在，然而有一些人，因为一些不好的情绪经历使得他们走向极端，试图变得没有感情。他们试着不再有任何感觉。我经常看到这样的事情发生在牧师身上，他们和教会里一些人很亲近，却因为那些人离开或者背叛他们而受到伤害，这是很常见的。我可以说有很大一部分牧师，因为这些负面情绪的经历，开始选择退后，再也不亲近任何人。他们因为害怕受到伤害而不发展亲密的关系。他们可能避免了一些伤害，但他们也错过了神最大的祝福之一。

神创造我们是有情感的，所以试图变得没有感情，退回到一种没有任何事情会困扰我们的状态，一种我们只是麻木的状态，这是错误的。那当然不是神的旨意。我们被造就是有感情的，我们要享受这些情感。

神本身也是一位有情感的神。在约翰一书 4: 8（*没有爱心的，就不认识 神，因为 神就是爱。*）告诉我们神就是爱，这是一种情感。但这不仅仅是一种情感，而是有情感在其中。圣经也在许多不同的地方说神是一位嫉妒的神，神也会发怒。在以弗所书 4: 30（*不要叫 神的圣灵担忧，你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到。*）说到我们会让圣灵担忧。所有这些都是情感。

情感是用来享受的

当我们因为潜在的伤害而试图不与任何人建立任何情感上的连接，这是错误的回应，这是试图否认情感，否认它们的存在。我相信这与起初我们被创造的模型和样式是相违背的。

我们是按神的形象创造的，神的形象的一部分就是情感。神将它们赐予我们享受。当神创造世界时，看着祂所创造的一切，就说，“看哪，这都是好的。”（*参创世记 1: 31 神看着一切所造的都甚好。有晚上，有早晨，是第六日。*）所以情感被创造的时候是好的。我相信情感是生命中的调味品，使得生命变得有意

义。如果在我们生命中没有爱，没有喜乐，那活着有什么意义？试想一下如果我们抹去所有关于积极情绪的记忆，比如我们曾经度过的美好时光，生活会是什么样子。它将从根本上改变我们的存在。

与此同时，尽管情感本来是好的，神是为了我们能享受而赐予我们的，但许多人发现他们的情感失去了控制。他们不仅没有控制自己的情感，反而被情感所控制了。尽管情感最初本意是一个积极的东西，但也正是让人抑郁，导致各种各样的问题的缘由如：离婚、愤怒、苦毒、受伤甚至自杀。

找到情感稳定的盼望

我觉得这个世界在情感方面基本上是没有希望的，因为他们没有真正的盼望。许多世俗的心理学家只是告诉人们不要担心情感不稳定，他们不应该认为自己不正常，因为其他人和他们一样，试图让他们感觉好一点。但这是一个站不住脚的答案。

令人惊讶的是在教会，基督信仰的社区，没有教导真正的情绪稳定。我觉得大多数来自教会的教导，处理的方式是应付而不是控制。教会没有教导人们如何在该领域得胜，而是教导他们“逆来顺受”，并告诉他们从自己的情绪中“学习一些功课”。这可能会有些益处，但不能持久。在神的帮助下，人们不能只是学习应付和生存，他们可以学习在情感的领域中有盼望和茁壮成长。

我在全国各地旅行，教导很多关于情感的知识。在我的聚会中，我常常邀请那些一直在与抑郁症作斗争，却在战斗中失败的人们站起来，为他们祷告。在这些聚会中看到大约百分之八十的基督徒都站起来需要祷告，这并不罕见。很多时候数字会上升到百分之九十，有些时候看起来所有会众都站起来了！

请不要误解我的意思，我不是在谴责这些人。我理解他们的挣扎，我同情他们，为他们祷告，但是我知道那不是耶稣想让我们生活的方式。主是来释放我们，不只是我们永恒的灵，还有我们的魂、个人的情感。耶稣在十字架上已经为此付出了代价。

心理和情绪的健康是耶稣来所带来的部分。这是神的话语中的真理和指示，如果你遵循和应用，我无条件地保证你会过上一个情感稳定的生活。你不必经历极端的高或低，你可以活在一个充满平安和喜乐的平坦飞机上。以赛亚书 26: 3

说：坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他依靠你。是的，平安是一个情感，你可以活在一个十分平安的情感状态中。

情感的责任

这一切咒诅必追随你，赶上你，直到你灭亡，因为你不听从耶和华你 神的话，不遵守他所吩咐的诫命律例。

这些咒诅，必在你和你后裔的身上成为异迹、奇事，直到永远。

“因为你富有的时候，不欢心乐意地侍奉耶和华你的 神，所以你必在饥饿、干渴、赤露、缺乏之中，侍奉耶和华所打发来攻击你的仇敌。他必把铁轭加在你的颈项上，直到将你灭绝。

「申命记 28: 45-48」

这里有段经文，大多数人要么从来没注意过，要么从来没有应用到情绪领域。在这段经文中，耶和华对以色列民说话，告诉他们因为他们没有做某些事，祂要使审判临到他们身上，这些审判是他们犯罪行为的结果。

在旧约中，神严厉的审判罪。在新约中，我们的审判已经被耶稣担当了，所以即使我们不总是做我们应该做的，神也不会审判我们。但我们仍然可以查看神断定为错误的行为是什么，从中得到益处。

在这段经文中，神做了一个令人敬畏的论述。祂说，由于他们没有因为神赐给他们的富足而欢心乐意的侍奉神，审判要临到他们身上。很多人读了之后会说：“是的，神憎恨罪并审判它。”但是这段经文表明，神不仅憎恨罪，祂也憎恨消极的情绪。因为祂的子民没有用他们的情感来侍奉祂，所以祂要审判他们。

很少人会从这个角度看待情感，大部分人看待情感只是一个可选的。他们希望拥有积极的情感，但是他们不觉得有责任去产生这些情感。我不认识任何人会一早上起来就祷告说：“哦，神啊，帮助我度过糟糕的一天，我想沮丧到极点。”没有人这样希望。然而，当某些事情发生时，他们开始有这种感觉，他们不会觉得内疚，他们并不觉得自己做错了什么，反而觉得自己是理所应当的。

当人们来找我咨询，我开始告诉他们神对他们的期望时，他们立刻回答说：“但看看在我身上发生了什么事情。”他们开始告诉我他们所有的消极经历。他们的想法似乎是：*因为我的环境我这么感觉是合乎情理的，我还能有什么感觉*

呢？

大多数人相信如果一些消极的事情发生，一定会有消极的情绪与之对应。他们认为情绪只是一种反应，而不是一个选择。对于他们来说，情绪并不是他们有能力 and 权柄所能控制的，因此，他们对情绪没有责任。

情绪只是会发生的一些事情，这是我们现今的认知，然而，这不可能是对的，否则神因为以色列人没有用情感来侍奉祂而审判以色列人就是不合理的作为。神让我们对我们无法控制的领域负责任是不合理的。

你们心里不要忧愁

你们心里不要忧愁。

「约翰福音 14: 1」

在耶稣钉十字架的前一天晚上，耶稣对祂的门徒说话，告诉他们心里不要忧愁。这不是一个建议，而是一个命令。耶稣不是在一个和平繁荣的年代，一切都很顺利的时候对他们说。大多数人认为当一切都很顺利时，他们应该感谢神，然后在平安喜乐里。但当消极的事情发生时，他们认为这可以减轻他们对自己情绪的全部责任：在这种情况下，*没有人可以指望能得胜！*

就在门徒将要面对极大的考验之前，主与他们说话。祂知道他们将要经历的事情比他们所知道任何事情都要大。祂知道门徒会看到他们视为自己的一生——他们的使命以及他们为之牺牲的一切——钉在十字架上、被摧毁、被打败。祂知道门徒不会理解在那段可怕又艰难的时期发生在他们身上的事情。然而，耶稣告诉门徒：“你们心里不要忧愁。”

如果耶稣给人一个这样的命令，那人却没有能力做到，那么耶稣是不合理的。这些门徒确实有能力保守他们的心不忧愁，但他们没有实践，主最终还是原谅了他们，照顾他们，安慰他们。但对门徒来说，主给出的最好的命令就是让门徒信靠祂，心里不要忧愁。

我并不想谴责任何人，但我要说的是，在我们能够真正成功的控制我们的情绪之前，我们要摆脱我们无权控制情绪的谎言。情绪不是发生在我们身上的一种我们无法控制的化学反应。我们不像动物，只是对环境做出响应。我们是按照神的形象所造的人，拥有选择的能力。（参申命记 30: 19: *我今日呼天唤地向你*

作见证，我将生死、祸福陈明在你面前，所以你要拣选生命，使你和你后裔都得存活。）我们确实拥有了控制我们情绪的权柄，现在是时候行走在这一权柄中，控制我们的感情了。

自然与超自然

现在，如果有人对我们充满仇恨或者反对我们，感到受伤害和被拒绝是很正常的。这是人类的自然反应。但是我们不必生活在自然的控制之下，我们可以超自然地生活。

如果你重生了，耶稣基督在你里面改变了你，那么你就有能力超越自然规则。你可以把你的情绪置于耶稣的灵的统治下，而不是置于世界物质的统治下。

我不相信神的旨意是让我们按照自然规律生活。这是圣经中的情绪稳定和世界心理稳定之间最基本、最根本的区别之一。心理学并没有把神考虑在内，“心理学”（*psychology*）的单词词根是 psyche，是希腊的一个神的名字——魂的神。心理学研究的是情感和精神领域，没有考虑人的灵，它试图从纯粹自然的物理角度而不是从神超自然能力的角度解决问题。

这种方法的另一个词是人本主义。换句话说，我们人类自身有所有的答案，我们不需要神。根据人本主义的哲学，我们问题的答案是在精神和情感里，而不是在我们灵的部分找到。这完全是错误的，神按着祂的形象创造人类，神是灵。（参创世记 1: 27 神就照着自己的形像造人，乃是照着祂的形像造男造女。）神创造我们是为了依靠祂。祂创造我们不是为了让我们成为独立的人。我们必须与祂保持关系，与祂交流，这样我们的灵命才会健康。

当我们与神分离，开始做自己的事情，做自己的决定时，我们所有的问题都开始了。那是所有堕落开始进入世界的时候。心理学不承认这个事实，而是基于纯世俗的原则，不认为神是生命的力量，有能力可以战胜和改变情绪。相反，心理学试图通过操纵身体和情感领域的思想来找到解决方案，这与基督徒的行事方式不同，我们不应该把自然的事情当作是正常的。

当然，当有人不公平地对待我时，我会自然的感到受伤，但是作为一个基督徒，我不再只是自然的，我已经重生了，三分之一的我与圣灵完全一样，我现在有神住在我里面，我不再受限于自然资源，我里面拥有属天、超自然的神的能力。

如果我不借助神的能力，只看事物的本来面目，并试图学会如何应对它们，那就太愚蠢了。

作为基督徒，我们不应该看我们周围不信主的人，看他们是如何生活的，与他们期望同样的事情。我期待更多，因为我拥有更多。神已经在我的生命中做了奇妙的事情，如果你重生了，神也对你做了同样的事情。

情绪的责任

应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。

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。

「腓利比书 4: 6-7」

我们要对自己的情绪负责任，神已经赋予了我们能力去控制我们生命中的这个领域。如果祂没有给我们这个能力，祂要审判我们的负面情绪就是不合理的。如果祂命令我们做一些我们做不到的事情——积极应对生命中的负面经历，是不合理的。

就如我们在约翰福音 14: 1 所看到的（*你们心里不要忧愁，你们信神，也当信我。*），主并不希望我们只有在一切顺利的时候才有积极的情绪。在约翰福音 16: 33，耶稣对祂的门徒说：*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。*当我们面对痛苦和磨难，耶稣对我们的命令是要放心，因为祂已经胜了世界。

主已经赋予了我们能力，让我们可以在任何事情发生时，能够控制我们的情绪反应。我们的情绪稳定不应该取决于我们的环境或者事情进展如何。神的平安完全取决于神。重要的是将我们的眼睛定睛在祂的身上，行走在信心里。如果我们能够接入神超自然的能力和力量，那么在自然领域发生什么都不重要了。

许多人认为，*如果我可以改变我的配偶；如果我的孩子不叛逆；如果我有一个不同的工作；如果我有更多的钱；如果这个、那个或其他，我就会在情感上的幸福。*这是撒旦用来让人们陷入困境的谎言，而不是完全的顺服说：“神啊，帮助我。”魔鬼让人不停地想，*伙计，如果这个情况改变，一切都会好起来的。*但事实并非如此，问题不在于我们的环境，而在于我们对这些事情如何回应，这才是导致我们悲伤的原因。现在，我不是说它们不是影响因素。撒旦使用它们对付

我们，但是我们可以胜过所有这些事情。

我若升到天上，你在那里；我若在阴间下榻，你也在那里。

「诗篇 139：8」

无论你在哪里，无论你经历了什么，神都在那里。你的处境如何并不重要，你可能在一个活的地狱里，但是如果你的思想专注于神和祂为我们已成就的大事，你就可以在那种处境下拥有喜乐和平安。在神的话里，有成千上万这样的例子。我从自己的经历中知道，平安喜乐可以在不好的环境中做王。如果你是坦诚的人，你可以回顾你的生命，回想起有多少次，在自然领域事情似乎分崩离析，然而，当你转向神，向祂呼求时，神赐给你出人意外的平安——超自然的平安。

应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。

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。

「腓利比书 4：6-7」

这样的平安是无法用自然法则解释的。在自然的领域可能没有什么能让你感觉良好，但因为你向神呼求，你就经历了祂超自然的平安。你可以在任何时候、任何境况下这样做。你的环境不是一个你被打败、忧虑、无助、无望的借口。

没有任何自然的事物，也没有任何物质的事物，能够阻止你经历神为你准备的喜乐与平安。这是你的，已经属于你了，上面有你的名字。如果你能理清你的想法，不管你有什么问题，你就能开始进入这个平安和喜乐。

不要等自然领域的事情发生改变，只有当你改变你内心的态度时，你才能开始控制你的情绪。当你改变你的心态，不管你的环境怎么样，你会有情绪稳定。

试探的来源

人被试探，不可说：“我是被神试探”；因为神不能被恶试探，他也不试探人。

「雅各书 1：13」

胜过负面情绪的第一步是说：“天父，我这样子不是你的旨意。”不是神让人沮丧、灰心、愤怒或者苦毒。

人们常常会责怪神，认为神因一些神秘的、未知的原因允许一些不好的事情发生在他们身上。他们说：“神一定是因为我在生活中做错了一些事，在惩罚我，

所以我猜想我是要为祂背起我的十字架，为祂受苦，即使它会在情绪上摧毁我。”神不是那个使人们情感受挫的人。这不是神的行事方式，这是撒旦的行事方式。

试探的诱因

但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引、诱惑的。

「雅各书 1: 14」

当这句经文说“各人”，意思是没有例外。这是一个普遍的真理，适用于所有人的各种情况，男人和女人都一样。

当我和一些人谈到这段经文时，他们不断的告诉我：“好吧，你不明白，我是个例外，我的情况是特殊的。”这是撒旦攻击我们的诡计之一。这节经文说各人被试探乃是被自己的私欲牵引，最终导致罪和死。

我们通常用“欲望”这个词来描述性欲或性变态。即使它适用于那种情况，这个词字面上指的是任何一种强烈的情绪。在雅各书 4: 5 中（*你们想经上所说的是徒然的吗？神所赐住在我们里面的灵，是恋爱至于嫉妒吗？*），当它说：神所赐住在我们里面的灵是恋爱以至于嫉妒，它甚至被用来表述积极的意义。这不是在谈论我们旧本性的某种扭曲，而是在谈论我们里面的圣灵嫉妒的渴望我们。增订本圣经翻译这句是：神爱安置在我们里面的灵，爱到嫉妒的地步。出埃及记 20: 5（*不可跪拜那些像；也不可侍奉它，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。*）告诉我们，我们的神是一位忌邪的神。在加拉太书 5: 17 *因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争。*所有这些经文都在谈论圣灵，所以欲望并不一定是指某种类型的性欲。它可以指任何强烈的、压倒性的情绪——积极的或消极的。

试探的结果

私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。

「雅各书 1: 15」

人是因为私欲和强烈的情绪被试探陷入罪，一旦人犯罪，他们就要付上罪的工价，就是死。（参罗马书 6: 23 *因为罪的工价乃是死；惟有神的恩赐，在我们的主基督耶稣里，乃是永生。*）

罪是在情绪中孕育出来的，这节经文把罪或者罪的发展过程比作生小孩的过程。

如果一个女人不想要孩子，行使她选择的时间不是在她怀孕之后，否则她需要堕胎，剥夺一个未出生婴儿的生命。行使她选择的时间是在发生导致怀孕的肉体关系之前，采用堕胎来控制生育是错误的。如果一个女人不想要小孩，就不应该有会导致怀上小孩的性行为。

在自然领域，大多数基督徒都懂得这个道理，也能从中看到智慧。但是当涉及到属灵的事情时，他们不明白负面的情绪就是孕育罪恶的地方。如果一开始他们就没有在心里怀着那些会生出罪的情绪，他们就永远不会犯下实际的犯罪行为。

让我们以自杀为例。如果一个人能够拒绝会导致自杀的抑郁情绪，他就永远不会自杀。如果他们认为抑郁的想法是罪，并且像抵挡自杀的行为一样抵挡这些想法，那么他们永远都不会产生自杀的想法，因为这永远不会在他们情绪的子宫中孕育出来。

这个是非常棒的真理，因为它适用于所有的罪，而不仅仅是堕胎和自杀。我们大多数人认为情绪是一个可选项，有好的情绪是很好的，但是如果不好的情绪出现，那就是事实。但我们不是这样看待罪的。

我们若被奸淫的念头试探，就把这些念头丢掉，把它们禁锢起来，叫它们顺服耶稣基督。（参哥林多后书 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。）我们抵挡这些想法，是因为我们知道这些想法导致的实际行为是错误的。我们还没有把负面的情绪归为这一类别，而这正是雅各书 1: 15（私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。）所说的。当我们有私欲或者正经历负面的情绪的时候，罪就被孕育了。除非我们在这过程中有一个灵里的堕胎，否则我们最终会将我们的感受表现出来。愤怒、苦毒、离婚和各种各样的罪恶都来自于那些本来就不该有的想法和情绪。

情绪控制的重要性

情绪之所以很关键，是因为它所产生出来的东西。如果我们想要控制我们生

活中的罪，我们就必须控制自己的情绪，因为那是我们孕育罪的地方。如果我们的情绪得不到控制，我们就不可能活出一个圣洁的生命并完全的献给神。

假定一个女人想一辈子单身，永远不要孩子。但是她对自己的性行为毫无节制，每晚都和不同的男人睡觉。除非她生理上有什么问题，不久之后她就会怀孕，孕育一个婴儿。

我们会说这样做是愚蠢的，然而在属灵上，许多基督徒正在这样做。他们让负面的情绪轰炸他们，影响他们的生活，然而他们认为：“好吧，这是正常的，这是自然的。每个人都是这样。”实际上，他们为问题开了门。那些不限制自己负面情绪、任由它们产生的人，常常想知道为什么他们会一直犯罪。这是因为他们允许自己的想法和感觉在他们的头脑和心中肆意蔓延。

信心产生正面的情绪

因此，你们是大有喜乐。但如今在百般的试炼中暂时忧愁，
叫你们的信心既被试验，就比那被火试验仍然能坏的金子更显宝贵，可以在
耶稣基督显现的时候，得着称赞、荣耀、尊贵。

你们虽然没有见过他，却是爱他。如今虽不得看见，却因信他就有说不出来、
满有荣光的大喜乐，

「彼得前书 1: 6-8」

对我们来说，有负面的情绪——焦虑、发怒、苦毒或者抑郁——是不可接受的，因为神已经告诉我们不要这样。我们也许正经历试炼，也许在我们的处境中看不到神的作为，但是我们可以因信他就有说不出来、满有荣光的大喜乐，这是基督徒该有的样式。

彼得没有说行走在信心里是自动发生的，仅仅因为我们重生了，并不意味着我们就自动的拥有满有荣光的大喜乐。他说只有在我们信的时候，我们才有满有荣光的大喜乐。

我们已经被赐予走在喜乐和荣耀里的能力，但是这个能力必须是靠信心释放。释放我们的信心的第一步是改变我们的期望。我们需要停止看着世界说：

“好吧，事情就是这样的。”我们需要看神的话说：“嘿，这不是神的旨意，神对我的旨意是要有积极的情绪。”我们必须相信神给了我们能力去改变——我们

的思想、我们的情绪、我们自己和我们的环境——通过操练信心。

选择生命

我今日呼天唤地向你作见证，我将生死、祸福陈明在你面前，所以你要拣选生命，使你和你后裔都得存活；

「申命记 30：19」

主在告诉以色列人说：“我今日呼天唤地向你作见证。”这个意味着神在说：“每个人听着。”这是一件重要的事情，祂想要整个宇宙都知道，然后祂说：“我将生死、祸福陈明在你面前，所以你要拣选生命，使你和你后裔都得存活。”

当神说到拣选生命，不仅仅包含了我们的情绪，祂是在说选择自然的生命而不是死亡。神向以色列的子民许诺，如果他们事奉祂，祂就会使他们在经济上富足，并在身体上祝福他们。但是祂也清楚地表明，如果他们离弃祂，他们将遭受奴役和国家的毁灭。

虽然主在这句经文提到的是肉体的生命和死亡，但祂也提到了属灵的生命和死亡。我真的相信神对祂儿女生命的旨意的一个重要部分是情绪稳定。

盗贼来，无非要偷窃、杀害、毁坏；我来了，是要叫羊（或作“人”）得生命，并且得的更丰盛。

「约翰福音 10：10」

我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。我所赐的，不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。

「约翰福音 14：27」

所有这些，甚至更多，都是耶稣通过他的生、死、复活为我们所成就的部分。当神说“拣选生命”，我相信这个选择包括情绪稳定。神给了我们选择生命或死亡，平安或混乱，喜乐或惧怕的自由。神不会替我们做选择。神不是那位要操控我们生命、让我们痛苦的神（*参雅各书 1：14 但各人被试探，乃是被自己的私欲牵引、诱惑的。*）。我们甚至不能责备魔鬼，撒旦不能做这个选择，因为神说祂将选择给了我们。

神已经给了我们选择的能力，我们可能会想：但是，等一下，我感到灰心丧气，我当然不会选择这种方式。

不，我们选择它不是因为我们说：“神啊，让我痛苦吧。”但我们选择以一种会产生负面情绪的方式去思考和做某些事情。所以，是的，我们做出了选择。这可能不是一个非常明显的选择。这可能是微妙的，但尽管如此，正是因为我们错误的选择，我们才会有问题，并变得情绪沮丧。

不要愤怒

一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤、并一切的恶毒，〔或作阴毒〕都当从你们中间除掉。

「以弗所书 4: 31」

有时候，我们的处境或者环境仅仅是因为我们选择相信错误的事情所产生的结果。我们之中许多人相信，如果一个人对我们生气，我们会情不自禁对他们愤怒。如果我们相信这一点，我们就会愤怒，而这种愤怒会对我们的生活产生负面影响。

圣经教导我们，我们可以选择是否对那些对我们生气的人发怒。实际上，圣经教导我们应该选择控制我们的苦毒、恼恨、忿怒。耶稣自己也宽恕了那些把祂钉在十字架上，嘲笑祂的人们。祂能够从十字架上往下看他们，以心里的爱祷告：“父亲，饶恕他们，因为他们所做的他们不知道（[参路加福音 23: 34](#) 当下耶稣说：“父啊，赦免他们！因为他们所作的，他们不晓得。”）。我们每天都有能力做出同样的选择。

选择生命

人类最显著的特征之一就是，神给了我们自由意志，即使是祂自己也不会凌驾其上。神告诉我说：“你来选择。”祂不会为我们做出选择，但是祂会告诉我们该做出什么样的选择。祂说：“选择（A）生命或者（B）死亡”（参申命记 30: 19），接着祂说：“（A）是正确答案，选择生命。”神是一位慈爱的天父，在各方面帮助我们，但最终我们是那些选择我们想成为什么样的人。

不是别人对我们做了什么而是我们内心的东西导致了我们的情绪问题。正是我们选择对发生在我们身上的事情做出反应的方式导致了我们的问题。我知道这听起来有点难以置信，但我向你保证这是真的。

神给了我们选择去控制或者不控制我们的情绪。我们必须接受这个责任，甚至在我们学会如何正确地释放我们的情绪之前就要接受。为了使用我们所被赐予的权柄和能力，首先我们必须接受我们可以改变的事实。我们不仅仅是一堆化学物质，我们不像动物那样在这件事情上没有选择。

体贴圣灵

体贴肉体的就是死，体贴圣灵的乃是生命平安。

「罗马书 8: 6」

这句经文不是在说体贴圣灵趋向生命平安，它是说体贴圣灵乃是生命平安，这没有例外，如果一个人没有经历生命平安，他们就不是体贴圣灵的。

体贴圣灵产生平安和种下小麦的种子生产小麦是一样的方式。你不会种下小麦收获的是玉米，你收获的是你种下的。任何人说他们种下的是小麦，但在他们田里长出来的是玉米是错误的。他们可能以为他们种下的是小麦，但他们的收获证明了他们到底种下的是什么。同样的，你情绪上的收获也会揭示你的想法。

成为随从圣灵不一定指的是一直思想宗教的事情，在约翰福音 6: 63，[耶稣说，我对你们所说的话就是灵，就是生命](#)。神的话是灵，思想与神的话对齐会产生生命和平安，没有例外——就是这样的方式。

这里的单词“肉体”不一定指罪；它的意思是身体的，偏向血肉之体和人类本性的脆弱；被所见、所尝、所听、所闻、所感觉到的支配(参见 James Strong 的《The Exhaustive Concordance of the Bible》(Nashville: Abingdon, 1890), "Greek Dictionary of the New Testament," #4561.)。如果你是随从肉体，你会死，但是如果你随从圣灵，你会有生命和平安。对比这个经文和申命记 30: 19，神说选择生命，你和你的后裔得以存活。我相信我们选择的生命包含情绪的稳定，我们通过随从圣灵可以得到，通向生命和平安。

可悲的是，许多人永远不会经历神的生命和平安。我相信实际上有数百万计的人怀着这样的心态：他们的问题是某种内分泌失调造成的，但事实并非如此。不是他们的荷尔蒙影响他们，不是他们身体内的内分泌造成了他们现在的样子。圣经教导我们一个人心里如何思量，他为人便如何（[箴言书 23: 7](#)）。我从不怀疑一些人内分泌失调。我认识一些人，他们告诉我，内分泌失调是他们的问

题，他们服用一种特殊的药，这种药改变了他们生活中的一切。我认为这是一种可能性，但即使是这样，这也是一种例外，而不是一种规律。

如果你认为这是你的问题，你需要知道，问题的答案并不是你余生都要服用药物。你可以得医治，你可以胜过，你可以选择生命——真正的生命。选择权在于你，拣选生命！

第二章 行在信心里而不是情绪里

因我们行事为人是凭着信心「也就是说，我们规范自己的生活和行为，是因着我们以信心和圣洁的热心，在与神的关系和属神的事上，有坚定的信仰，或者说是信念；因此，我们行事为人」不是凭着眼见或外表。

「哥林多后书 5: 7」（扩展版圣经/The Amplified Bible）

有时，那些过着非常有道德的生活，并全心全意爱神的人也会变得灰心丧气，因为他们追求一些神从未想要他们拥有的东西。我相信我和其他人一样，在与神的关系中经历了很多情感上的高潮，但我已经意识到，尽管这是一种祝福，我为此赞美神，并为此感到高兴，但这并不是能持续一天二十四小时的事情。有些人读到这段话可能会觉得不太能理解，想：*你到底在说什么？*我的意思是，在我们和主的关系中，我们必须学会行事为人凭着信心，而不是凭着眼见或外表——也就是说，不要凭情感。

在我自己的生活中，我必须从情感转变到信心。当我在越南的时候，我真的到了一个地步，我祈求神杀了我，尽管我知道神不会这么做。不管我情绪如何，我不得不继续生活下去。所以我开始说：“神啊，我该怎么办？”我知道我不能只是坐在那里无所事事。如果我这样做，我就会被拉向世界的方向。我必须开始做一些事情，出于绝望，我开始每天花十六个小时学习神的话语。为了走出困境，让我的心思专注在神身上，我开始读神的话。当我这样做的时候，我开始从在情感上感受神的爱转变为通过信心燃烧神的爱。神的话开始带给我满足感和稳定感，就像过去我期待自己的情绪能够提供的那样。

信心是心的产物

神想要我们依靠对祂的信心而不是依靠我们的情感而活。情感倾向依赖于我们的环境，也就是物质世界。信心是一个心的产物，是来自于灵的领域。

情感可以被魔鬼触碰。当不好的事情发生在我们身上时，我们的情绪会受到影响。我们的情绪状态会有波动，但是灵里的真实是永恒的。当我们开始行走在信心里而不是感觉里，我们将会更加的成熟和稳重。

那些通过神的话语教导自己，知道神爱他们，行走这样的事实中，并以此为基础生活的人，将会牺牲他们所拥有的一切来换取神的话语。这个人比那些将自己与神的关系建立在情感上的人更胜一筹。一旦出现问题，情绪化的人就会开始说：“神离开我了吗？神不爱我了吗？祂是不是因为什么原因对我不满意？”他们的情绪会像过山车一样起伏不定，他们想知道发生了什么事，为什么神看起来似乎离弃了他们。

有时候，我在没有受过圣灵洗礼的教派人士身上看到的稳定性，比我在那些被圣灵充满的人身上看到的更多，这是因为前者的生活是基于神不变的话语而不是基于他们波动的情绪。

情绪上瘾的危险

我已经受过圣灵的洗，我完全赞成圣灵的洗，我主张这样做。但是我意识到对生活中的任何经历产生情感依恋的危险，不管这种经历有多好多敬虔。当一个人领受圣灵的洗礼，伴随着会有一个极大的情感经历，如果没有正确的认识，这可能会成为一个问题。

我八岁的时候重生，我通过信心接受了耶稣为我的主。那时，我从与神的新关系中得到了许多好处。但是至于主参与我生命中的每一件事情，那是直到我十八岁受圣灵洗礼才发生的。当我接受圣灵洗的时候，一种如此强烈的情感临到我，我突然毫不怀疑地知道神是真实存在的。我可以随时闭上眼睛，看见祂就在我面前，就像是我只要伸出手就能够触摸祂。这种经历有一种真实，情感和感觉在其中。

正是因为那次经历，我受到了诱惑，在我的一生中从未受过这种诱惑，我沉迷于这种情绪。在我体验到神的爱和同在所带来的无法抗拒的情绪之前，我不知道自己错过了什么。我只是认为每个人的生活都和我一样。但是一旦我有了这种情绪的体验，就像吸毒上瘾一样，它给了我如此的快感，以至于我觉得我愿意出卖自己的母亲来换取另一次那样的感觉。

我相信有很多人都与神有过奇妙的相遇，与神相遇时通常会伴随着一些情绪感受的经历，而他们允许自己沉迷于这些情绪感受。他们拒绝从世俗而来的抑郁的负面情绪或其他类似的感觉，但当这个涉及到他们与神之间的关系时，他们觉

得除非他们在一个持续的情绪高涨里，否则肯定在什么地方出问题了。我经常看到基督徒灰心丧气，不是因为他们生命中的罪，而是因为他们总是在追求一些情感的“修复”。

情绪激动的时刻确实会有，我们也应该为此赞美神，但是我们不能一直生活在那个层面。我相信神并不想让我们一直追求情绪高涨，祂更想让我们行走在信心中，不管有没有伴随着任何情绪感受。这就是我们所说的情感成熟。

情感成熟

当我和妻子刚结婚的时候，在我们之间的感情真是棒极了。我们除了彼此想不到其他任何东西或任何人。我们几乎每天将近二十四小时都坐在一起看着对方，我们只是想和彼此在一起，这很好。这对新婚夫妇来说没什么不好。

但是现在，我们已经结婚超过 28 年了，事情发生了变化。现在，我和我妻子现在对彼此的爱远远超过我们那时的爱。我们的爱更深，更丰富，更强烈，但它是不同的。我现在可以一整天在办公室，却不会情绪崩溃的想：哦！我受不了了！我得回到我妻子身边。

现在，情绪已经成为生命的一部分，有些人会认为，这就是它应该的样子，你应该在如此的爱中，你没有办法控制不去想念你的妻子。我不相信这是神让我们成为的样子。我喜欢我的妻子并珍惜她，我现在比以往任何时候更爱她。随着岁月的流逝，我们的情感也日趋成熟。它们是不同的。

当我第一次爱上杰米时，她一走进房间，我的心就会扑通扑通地跳。我觉得如果我们分开，我会死。如果我现在还和之前一样，我就失去了价值，我也没办法去别的地方服侍人。

我肯定没办法去海外传道，一次离开她一两个星期，我不会对神有任何用处。

我认识一对夫妻，他们现在的婚姻非常幸福，然而在一开始的时候，妻子过于发达的情感纽带威胁到了他们的婚姻。这个女人以前曾经嫁给一个在身体和精神上虐待她的男人。因此，当她嫁给这个虔诚的男人时，她拼命地粘着他。她变得非常依赖他，以至于他无法正常生活。她要求他全神贯注在她身上。

最后他让她坐下来，告诉她他有多爱她。他向她保证他永远都不会离开她，他看她比世界上的任何人和任何事都重要。接着他投下了一颗炸弹，他说，“但

是，我不需要你”。

他没有拒绝她，他所表述的事实是：仅基于他与神的关系，他是一个完整的人。他爱他的妻子，对她忠心耿耿，但他不会像一个廉价的手提箱那样，每次她做了让他不快的事情，他就会崩溃。用她自己的话来说，她告诉我，这是一个极大医治的开始，最终挽救了他们的婚姻。

神并没有把我们设计成要在情感上完全依赖于除了祂以外的任何人。这是否意味着我们不应该对我们的配偶有感情？或者当我们坠入爱河时，我们应该完全没有情感吗？不，我不这样认为。我认为浪漫的爱情带来的情感是好的，应该享受，即便在二十年后也是如此。但是我们应该认清的事实是，随着时间流逝，情感会有一个成熟的过程。爱并非全是情绪感觉。

成熟过程

我们与人的关系不断成熟的原则同样适用于我们与神的关系。我与主有过一些很棒的经历。其中一次是在越南，那时我突然间被祂的同在抓住了。我不知道我是在身体之内还是身体之外。我唯一知道的是我是如此地无法抗拒，我忘记了身体上的一切。当我最终回过神来，我发现自己身上爬满了成百上千只蟑螂，它们围着我咬我，我浑身上下都是伤痕。但我甚至没有感觉到身体上的疼痛，因为我太沉迷于灵里的经历了。

在那之后，我再也没有类似的经历。这是否意味着从那时起，我与神的关系开始走下坡路了吗？不，只是意味着事情不一样了。如果我能再次拥有这样的经历，那将是非常棒的，但是我不去追求它，这甚至不是我的渴望。我现在已经到了一个地步，我知道神爱我，所以我不需要一个经历来让我感觉到祂爱我。这些情感的时刻确实会有，我当然很享受它们，但是我不因为没有强烈的情绪感觉，就质疑神对我的爱，从这个意义上来说，我不需要它们。

如果现在有两扇门放在基督徒的面前，一扇写着“情感”，另一扇写着“信心”。我相信大部分的信徒会选择那扇写着“情感”的门。然而，圣经教导的是信心胜过了世界。（[参约翰一书 5: 4 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。](#)），人非有信不能得神的喜悦（[参希伯来书 11: 6 人非有信，就不能得 神的喜悦；因为到 神面前来的人，必须信有 神，且](#)

[信他赏赐那寻求他的人。](#)）如今，在基督耶稣的教会里，我们需要的不是少点情感，而是多点信心。

我不是反对情感。我有情感并且我享受这些，但是它们不会管辖和控制我的生命。即使我没有任何感觉，我仍然知道神爱我，这个认知让我有平安和喜乐。我的行动是基于这个安全的认知，而不是某种模糊的、无法把握的感觉，因为没有办法控制。

当我开始有负面情绪时，我会回到神在祂的话语中告诉我的事情。我通过对神话语的认识来改变我的情绪。如果你愿意这样做，我保证这将帮助你在生活中这个至关重要的领域中获得稳定。

给你的情绪套上笼头

随着我们在灵性上成熟，我们也会在自然领域中看到成熟彰显。其中最明显的一点就是我们的情感领域。情绪控制是灵里成熟的结果。

我之前养过很长一段时间的马。我喜欢它们，和它们在一起很开心。我不是一个很好的骑手，但我从中学到了一些关于马的知识。有一些相关的真理也可以应用到情绪上。

马是一种非常强壮有力的动物——比人类强壮得多。一匹马的平均重量基本在一千到两千磅之间，是具有惊人力量的大型动物。现在，马在很大程度上已经被机器和交通工具所取代，但在近代历史上，马不仅仅是用于娱乐和消遣，它是必不可少的。

马在历史上以及文明的发展过程中扮演了非常重要的角色。它们帮助军队赢得战斗。它们给了人们更多的力量，更方便的出行，更多的体力，这些是人们靠自己没办法拥有的。它们使得人们可以去做一些靠他们自己的体能没办法做到的事情。

所以，马是很强壮的，但是同时，马必须得到管理。一匹失去控制的马会造成很大的破坏。我从自身的经历知道这是真的。

情绪也是一样的。受控的情绪能够让生命更美好，它们会提升效率和带来极大的满足和喜乐，但如果失去控制，情绪会是毁灭性的。

我们听到有人在与抑郁症或其他负面情绪作斗争，我们也经常在新闻媒体上

看到这样的例子。我们了解到它对他们产生的悲剧性影响。情绪在我们的社会和个人生活中孕育了很多的问题。

所以，就像马一样，情感是很有能力的。它们能够带来很大的益处，也能带来很大的破坏——甚至是致命的。那就是为什么像马一样，它们需要被套上笼头的原因。

心理学对比属灵

如今，许多我们对情感的态度观念已被心理学所污染。我的目的不是要攻击心理学或者心理学家，我的目的是证实神的话关于情感所说的真理是什么样的。我知道在美国有很多基督徒心理学家和很多基督教心理治疗中心。我相信心理学可以在一些特定领域发挥很大的效用，但我也相信心理学所教导的一些东西是与神的话所教导的截然相反。

在很大程度上，心理学并没有真正教导我们如何管理，驾驭或控制我们的情绪。相反，它教会我们发泄自己的情绪，并简单地允许它们在我们的生活中自行发展。从本质上来说，心理学已经说过：“不要为这种感觉而觉得难过。不要把任何东西憋在心里。全部释放出来。”这就如同把人绑在马背上，告诉他们在马奔跑和跳跃的时候坚持住，但是不给他们马笼头、嚼子或缰绳来控制马。在我看来，这是完全不负责任的。

如果你不知道如何控制一匹马，你就没有办法坐在马背上。如果你不知道如何控制你的情绪，那你就像一个没有经验的骑手骑在一匹野马上一样危险。

如果我们不知道如何管理我们的情绪，我们将陷入严重的麻烦。我相信心理学并没有给我们正确的答案来处理情绪失控的问题。基本上，它只是教会我们如何应对，如何将我们的感觉和行为归咎于其他人，这样我们就不必感到内疚或承担责任。

即使马比我们大得多，我们可以学习如何控制它，但是仅靠蛮力是做不到的。有正确的方式和错误的方式去处理它，这和我们的情绪是一样的。

如果有人恨我们或虐待我们，我们会情不自禁的受到伤害，在这点上心理学家是正确的。在自然领域，这是真的。情绪是一种强大的力量，当一些不好的事情发生在我们身上时，在内心必然会有负面的反应。这是自然的事实，这就是我

们被创造的方式。但是靠着知识，我们可以学会如何控制这些负面的情绪，我们可以学会管理它们，我们可以驾驭它们就像驾驭一匹马一样。

马笼头的嚼环

我们若把嚼环放在马嘴里，叫他顺服，就能调动他的全身。

「雅各书 3: 3」

在体能上，我无法凭借自己的蛮力控制一匹马，但是我可以凭借我更好的知识来控制一匹马。圣经说当我们将嚼环放在马嘴里，便能调动它的全身。这指的是一个身体的，自然的规律。这是神创造马的方式，如果没有头的引领，它什么也做不了。

如果一匹马是躺着的，你可以坐在它的头上，将这个两千磅重的动物压制在地上，因为除非马的头先抬起来，然后身体也跟着抬起来，否则它没办法站起来。我不知道确切的原因，但事实就是如此。如果你能将马的头压在地上，你就可以将它整个身体也控制在地上。

假设你正在骑着一匹马，有摔倒在地上打滚的倾向，只要你骑在马鞍上，你不用担心这个会发生。因为马需要先低头，然后才会跪下来打滚。如果你将马的头拉起，它不会跪下，可能会跌倒，但只要你保持它的头是抬起的，它就不会跪下。

马只有先把头抬起来，才能暴跳，所以如果你在骑马，它准备暴跳，你所需要做的是拉紧缰绳防止它的头扬起来。

如果马试图带着你跑出去，你用嚼环的缰绳控制它。如果马对嚼环没有反应，你所需要做的是将缰绳拉到一边。如果你把缰绳向左或向右拉，你就能阻止马带着你奔跑。对于马来说，如果它们的头是向着骑马人的方向，它们是没办法向前跑的。马会开始绕圈，最终停下来。这就是嚼环作用于马的简单方式。如果你可以控制一匹马的头，你就可以控制整匹马。

我们的情绪也是如此。情绪是自然领域中一股强大的力量，但这并不意味着我们要任其摆布。神的旨意是要我们控制自己的情绪。简而言之，从神的话语中认识神的真理，并将这些真理运用到我们的生活中。

神的话就是嚼环、笼头和缰绳，能够让我们控制我们的情绪。当我们依靠神

的话生活，就会带来信心，信心（认识神）能够超越和抵挡任何消极的情绪，这样我们就能够在情绪上经历得胜。

这太令人兴奋了！

第三章 思想和情感

作为基督徒，我们的平安不是来自于我们外部的环境而是来自于我们里面的思想。如果我们思想世界上消极的事情，我们就会感到沮丧，因为世界上的事情令人沮丧。但是如果我们思想属神的积极的事情，专注于属天的事情，思想神已经赐予我们的，我们就会得到祝福。这完全取决于我们将我们的思想放在哪里。

你的思想在哪？

坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。

「以赛亚书 26：3」

如果我们的思想确实专注于神为我们所完成和所预备的奇妙事情，不管我们现在所处的环境如何，我们都不可能灰心丧气，我们会有十分平安。

“你们心里不要忧愁，你们信 神，也当信我。

在我父的家里有许多住处；若是没有，我就早已告诉你们了。我去原是为你们预备地方去。

我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去；我在那里，叫你们也在那里。”

「约翰福音 14：1-3」

耶稣在说：“不要担心忧愁，只要信我，一切都在我掌控之中，我正在为你解决这一切。”这也是保罗在写下以下经文时所谈论的。

如经上所记：“ 神为爱他的人所预备的，是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的。”

「哥林多前书 2：9」

我想，现在的苦楚若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。

「罗马书 8：18」

主告诉我们关于祂为我们计划的未来和荣耀的原因之一是因为当我们处于消极的环境中时，我们可以闭上眼睛思考这些事情。（参腓利比书 4：8 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。）我们可以思想我们满有荣耀的将来。我们可以思想这个事实，与永恒相比，肉体生命就像短暂的一毫秒。当我们开始思考这些事情时，这会给我们带来情感上的平安和喜乐。我们会从我们在基督里是谁和祂为我们所做的事而不是从我们的现实环境中找到平安。

思想控制情绪

我们的思想——我们所思考的事情——控制我们的情绪。

如果我告诉你，你所爱的一个人在一场车祸中丧生，你会有一个自然的、情绪的反应，你别无选择。即使我告诉你的完全是谎言，你仍然会因为我说的话而产生情绪波动。如果你相信我，你的反应很可能是忧伤，悲痛，甚至对神愤怒，因为祂让这样可怕的事情发生了。如果你知道我在说谎，你会生我的气，想知道我为什么要告诉你这样一件事。

我可以告诉十个不同的人完全同样的事情，他们的情绪反应可能有所不同，这取决于他们如何理解我对他们说的话。有些人可能相信我，有些人可能不信。但是他们都以某种方式预先设定了自己的反应方式。

例如，一个完全自私的人，除了自己谁也不爱，他的反应会与完全无私的人不同。如果我告诉一个百分百自私的女人，她的丈夫在车祸中去世了，她可能会想：*我会怎么样呢？我会发生什么事情？没有他，我要怎么付我的账单？*而一个真心爱她丈夫的女人会想：*哦，我太爱他了！没有他我怎么活啊？我会非常想念他的。*

对于同一条新闻，人们会有不同的反应，因为人们的情感是不同的。他们的思想方式不同，情感会随着思想而变化。因此，如果我们开始基于神的话来控制我们的思想，那么我们就可以开始控制我们的感觉方式。

例如，我们可以通过用不同的眼光看待事物来学会控制我们的愤怒情绪。我已经学会当有人对我生气的时候，我不是和属血气的争战，而是和空中的邪灵争战。（*参以弗所书 6: 12 因我们并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（两“争战”原文都作“摔跤”）。*）撒旦使用人来接近我，所以当有人攻击我的时候，我认识到真正攻击我的是撒旦而不是那个人，这种理解极大地帮助了我。

我也认识到真正让我生气的是我的骄傲，是我自己自我为中心的态度（[箴言 13: 10 骄傲只启争竞，听劝言的，却有智慧。](#)）。如果我没有这么的关心提升自己，如果我爱别人胜过爱自己，那么我就不会有这样的情绪问题。当有人生气然后变得暴力时，我想：*神啊，他们有什么问题吗？他们为什么要那样？是什么引起他们变成那样？*只有非常自私的人才会如此的愤怒而情绪低落。

现在你可能会说：“但是当有人伤害你的时候，你很难不生气。”的确是这这样，但如果我们能化解里面的自我，我们就能化解我们的愤怒。当我们开始通过神的话学习这些关键点时，这会改变我们思考的方式，并最终改变我们的反应。这能够在情绪的领域改变我们，我们不必因为特定的事情发生或者不发生，而像一个在等待爆炸的炸弹。

信心的限制

现在，许多基督徒被圣灵充满并听过关于信心以及信心会如何改变他们的生活的教导，他们发现，这些教导在他们所处的环境好像不起作用。他们尝试凭信心斥责魔鬼，凭信心除去他们路上一切的拦阻，或者达到一个地步没有人可以激怒他们。他们尝试用他们的信心来摆脱所有经济上的问题、所有身体上的问题和所有情绪上的问题。通过信心，他们尝试改变他们外部环境，这样他们就不会再有机会受到伤害。这是一些基督徒为自己所设定的目标，我相信他们在一定程度上可以实现这个目标。

例如，我相信神供应我们财务的富足。祂不想要我们在经济上一贫如洗——祂想要我们富足。（[参约翰三书 1: 2 亲爱的兄弟啊，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。](#)）在身体医治的领域，我相信神给了我们权柄可以通过信心行走在属天的健康中，但我也相信即使我们的信心在这两个领域百分之百地工作，但这不是一夜之间就会发生的，我们仍然有问题要处理。我不确定是否有人能够不被这些领域触碰。但即使他们可以——如果他们的经济和身体都良好——他们也会很快发现，还有一些领域他们无法完全控制，比如其他人和他们的意愿。

我们不能用我们的信心操纵和控制人际关系。不管我们喜不喜欢，其他人总是会有选择。我们可以通过我们的祷告和行为影响他们，但是最终是他们自己决

定要如何思考和行动。撒旦周围有许多服从他的人，所以他总能使用一些人拦阻我们的路，一些我们不能控制的人，一些知道如何按下我们“敏感问题按钮”的人。

关键是，如果我们只是使用信心试图改变我们的环境或者我们外部的形势，好让我们能够没有任何问题，我们将会非常失望。这是没办法奏效的，就算用一百万年你也没有办法有那么多信心让事情都按你的意思发生，因为总是会有你没有办法控制的人。只要你活在这个世界上，你就会被惹怒——一些人或者一些事会打扰你。魔鬼会观察到这一点！

我们不是要改变我们的外在环境，我们是要改变我们内在的自我。我们必须改变我们的情感、我们的思维模式和我们的态度。这样不论别人对我们做了什么，我们都会行在爱中。我们不会沮丧，也不会有糟糕的一天——不管别人如何对待我们。

决定喜乐

虽然无花果树不发旺，葡萄树不结果，橄榄树也不效力，田地不出粮食，圈中绝了羊，棚内也没有牛；

然而，我要因耶和华欢欣，因救我的 神喜乐。

「哈巴谷书 3：17-18」

有些人无法理解这段经文，不管他们外在的环境如何，以神喜乐。他们说：“你的意思是不管什么事情发生在我们身上，我们都能有平安？我们的情绪可能完全脱离我们的环境，以至于环境没办法决定我们的感觉吗？”是的，我就是这个意思。

神是我们的避难所，是我们的力量，是我们在患难中随时的帮助。

所以地虽改变，山虽摇动到海心，

其中的水虽砰訇翻腾，山虽因海涨而战抖，我们也不害怕。（细拉）

「诗篇 46：1-3」

这听起来像是一场大灾难，但大卫没有害怕，他在主里面有喜乐。我要时时称颂耶和华，赞美他的话必常在我口中（参诗篇 34：1）。有很多大卫在他的困难中赞美和敬拜耶和华的例子。不管什么样的事情发生在他身上，他选择敬拜神。

他相信，即使地崩塌，神仍是他的避难所，是他的力量，神会保守他度过难关。

如果我们的心思意念专注在神的话语上，专注于属灵领域而不是自然领域，我们就可以在消极的境况中选择喜乐。

这正好击中了导致如此多负面情绪的核心，即使在今天的基督徒中也是如此。在现代社会，因为现在的通信技术，我们与世界的联系比以往任何基督徒团体都要紧密。我们被来自世界各地的事件和形势轰炸：战争、自然灾害、瘟疫、传染病、饥饿、饥荒和各种悲剧。我们已经形成了一个全球视角，其中大部分都是负面的，因为这是最常吸引媒体注意力的。如果我们思想这些消极的事情，我们迟早会变得消极。如果我们专注于沮丧的事情，我们就会变得沮丧。就是这么回事。

今天的基督徒必须慎重地做出决定，不让这些消极的事情影响他们的思想或决定他们的命运。他们需要一直提醒自己，虽然他们在这个世界上，但他们不属于这个世界。（*参约翰福音 17: 11 从今以后，我不在世上，他们却在世上，我往你那里去。圣父啊，求你因你所赐给我的名保守他们，叫他们合而为一，像我们一样。17: 16 他们不属世界，正如我不属世界一样。*）

这并不意味着神想让我们搬进修道院，让我们不正视问题，尝试不再听任何负面的事情，但这确实意味着我们必须刻意避免被当今世界上如此盛行的消极思想所影响。这需要我们额外的努力来抵挡我们持续听到或者经历的负面的事情。我们要照着神的话去行，我们必须让神的话而不是我们从世界上所听的塑造我们的思想。

我儿，你若领受我的言语，存记我的命令，

侧耳听智慧，专心求聪明，

呼求明哲，扬声求聪明。

寻找它，如寻找银子；搜求它，如搜求隐藏的珍宝，

你就明白敬畏耶和华，得以认识 神。

因为耶和华赐人智慧，知识和聪明都由他口而出。

「箴言 2: 1-6」

我儿，不要忘记我的法则（或作“指教”），你心要谨守我的诫命。

因为他必将长久的日子、生命的年数与平安加给你。

「箴言 3: 1-2」

神的话是超级积极的，在神的话里面有一切我们听到或者经历到消极事情的解药。没有一种遭遇是神的话没有答案的，所以我们必须通过读神的话，将它放在我们心里并默想，使自己致力于神的话上面。对于任何撒旦攻击我们的事情，神的话会有答案出来。

世界的方式或神的方式

你有一个选择：你是要从世界的角度还是从神的角度看待事情。

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。

「罗马书 8: 28」

根据这句经文，神可以使万事互相效力，让我们得益处。我相信这句话，因为我有看到这发生在我自己的生活中。和其他人一样，我也会遇到抵挡我的事情。有时候当我教导关于通过对神话语的信心胜过情绪，有人会过来找我说：“弟兄，你只是没碰到我的问题。”因为他们假定我没有经历过他们一样的境况，所以他们摒弃我所讲的。

我承认我们是不同的，我们每天都有不同的环境要面对。但是圣经说：*你们所遇见的试探、无非是人所能受的。（参哥林多前书 10: 13 你们所遇见的试探，无非是人所能受的。神是信实的，必不叫你们受试探过于所能受的。在受试探的时候，总要给你们开一条出路，叫你们能忍受得住。）*撒旦对于不同的人没有用不同的诡计。他是用相同的诡计——他只是把它放在不同的袋子里面，使用不同的包装，加上不同的丝带。我也和所有人一样，经历过同样的试探过程，面对过同样的困扰问题。我也看到了通过对神话语的信心使我得胜。

有一次，我们寄了一封信给我们事工的合伙人，请他们帮助我们，为我写的一本圣经研读和注释书的印刷预付费。总共的花销是 21000 美元，我们收到了钱，因为我们很傻很天真，为了减免 10000 美元的印刷费，我们提前把所有钱都付给了印刷商。最后发现印刷商并没有给我们任何收据，而是把钱从我们手上骗走了。所以我们损失了所有 21000 美元，这对我们是很大的打击。除此以外，如果那本书重新印刷，我们需要额外的 45000 美元，因为这是正常印刷需要花费的钱。我们的印刷商从一开始就打算骗我们的钱，所以之前出价低。

如果你听到刚损失了 21000 美元，你另外还要筹集 45000 美元。你会怎么感觉？你的情绪会怎么样？我向你保证，我有非常多的感觉和情绪。我很沮丧，同时又很受伤。想想我们的合伙人以及他们对我信任的给予，如果知道我搞砸了，想到这个我就很羞愧。所有负面的情绪都向我涌来，但在我的心里也有神的话语出来抵挡它们。

我们已经看过随从圣灵就是生命平安。当这些负面的情绪出来，我首先想到的经文是箴言 6：30-31，说的是如果一个贼偷了什么东西，**他必赔还七倍**。主对我说话：“那不过是魔鬼偷了你的东西，想要伤害你，但他必须偿还七倍于此的钱。”

我立即抓住从神来的话语。我将我的员工召集在一起，告诉他们：“这将是我们所遇到的最好的事情。是魔鬼偷了我们的东西，我们要让他尝尝这滋味。我们将收回我们失去的七倍。”

我开始积极思考，专注于神的应许，这彻底改变了我们的处境。因为我坚持相信神，那一年是我们有史以来经济增长最快的一年。我没有去找我的合伙人要更多的钱。我开始相信神。我们自己做了一些事情，但是是神的祝福使那一年成为我们以往所经历的财务最兴盛的一年。我们那年财务的增长几乎正好是魔鬼偷走的七倍。

现在有些人可能没有看到里面的奇迹，但我向你保证，它可能会走向完全相反的方向。那件事可能会让我们完全关门大吉。如果我通过挫败的情绪孕育失败，这可能会摧毁我们的整个事工。

在圣经里雅各书在 1：15 说到**私欲既怀了胎，就生出罪来**。我们通常想到罪都是奸淫，凶杀，抢劫等等。这些是罪，但不信也是罪，灰心是罪，沮丧是罪。都是没有达到标准，这是罪的基本定义，这不是神对我们的旨意。抵挡罪的唯一方式是通过信心站在神的话语上。

属灵的思想

不信、灰心、沮丧都是在情绪里孕育的。如果我们拒绝给自怜、愤怒、苦毒、和受伤留地步，那么我们就不会孕育由这些事情所喂养出来的失败。

在我们和印刷商的问题上，神让我想起箴言 6：30-31。因为神的话，我开

始体贴圣灵，神使万事互相效力，让我们得益处。神会为每一个不向他们的负面情绪投降、而是将自己的思想专注在祂身上的人做同样的事情。

就像我们看到的，情绪是由思想决定。如果你的思想与神的话对齐，祂会告诉你一种方法将你生命中一切消极的事情翻转，这样它们就能互相效力让你得益处。

我可以举出很多例子，我曾经服侍的人们在他们的生命中经历了这个原则的作用。我认识的一个单身女人被强奸后怀孕了，这是件很糟糕的事，她非常的沮丧，决定去堕胎，但是神对她说：“这不是你的孩子，她是我的。你不能拿走她的性命。”她将她的境况带到了神面前，祂开始向她启示祂可以通过这件事得荣耀。

这并不意味着是神让她被强奸。不，这是魔鬼的攻击，但是神将其翻转为有益的。那个女人已经情绪上被医治了。神在她的生命中做了很多奇妙的事情，她现在看到很多其他人因为她的见证生命发生了改变。尽管是她处于消极的境地，但当她相信神，相信神的话而不是她的情绪，神带来了积极的结果。

对于每件事都有积极面对的方式。你可能会说：“但我正在经历离婚，这有什么是积极的吗？”我不是说离婚是好事，但是你必须从永恒的角度看待事情，认识到那个境况只是暂时的。

保持我们的洞察力

前段时间有一位女士过来找我咨询，她说：“我不像你和这儿其他人一样是基督徒，但我的婚姻出现了问题，我要离婚了。我需要帮助，我希望你能为我祷告。”

“现在，等一下，”我说：“你承认你明白成为基督徒是怎么回事，你知道你没有得救，如果你死了，你会下地狱吗？”

“是的。”

“但你想要我帮你祷告？你想求神帮助你的婚姻，而不是求神帮助你拯救你永恒的灵魂？”

她沉默的看着我，我接着说：“你知道，你进入地狱后的一万年，这么长的时间里，婚姻并不那么重要。你要处理这个世界上最重要的事情——灵魂的救恩

——而不是你的婚姻。”

突然间真理临到她，“是的，你说得对。”她说：“我需要处理好我与神的关系。”于是我为她祷告，她重生了。

我不是说婚姻不重要！婚姻是重要的。它基本上是你在地上生活所做出的最重要的决定。如果你现在正面临离婚，我并不是说你没有在一个不好的处境，但如果一切都失败了，你可以坐下来祷告：“天父，有一天这个生命会结束，我会永远与你在一起。天父感谢你，婚姻只是暂时的，这些事情都要成为过去。主啊，谢谢你，赐下这么大的救恩。感谢你不管魔鬼在我地上的生命中做了什么，我仍然有你。谢谢你爱我，你没有拒绝我，不管在我身上会什么发生，我都在你的手中，直到永远。”

当你开始这么思想时，你知道会发生什么吗？你将经历喜乐和平安，不是你从这个世界上能找到的平安，而是从神来的平安和喜乐。这个平安可以给你一个新的视角和新的智慧处理你的问题。

主通过耶稣所赐给我们的比我们在这一生中遇到的任何问题都大。如果我们的眼光不再专注于我们实际的问题，而开始转向神为我们所完成的事情，不论我们所处的环境如何，我们会经历平安和喜乐。

作为基督徒，我们没有借口被打败。我们可以找到不好的事情之所以会发生在我們身上的许多理由，但我们没有借口允许这些事情在情绪上胜过我们。记住，神的供应总是大于我们的需要。

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。

「腓立比书 4: 19」

外面的人和里面的人

所以，我们不丧胆。外体虽然毁坏，内心却一天新似一天。

「哥林多后书 4: 16」

使徒保罗给了我们一些他自己的背景。他承认在这个地上有一些很不好的事情发生在他身上，其中之一是他的外体在毁坏——他的身体一天比一天老，但是保罗不只是谈到他的肉体，他也谈到了属灵的领域，他里面的人一天新似一天。

保罗在说：“在外面有一个物质领域，我不否认其中存在问题，但我并没有

被物质领域所控制，那不能支配我。在我里面有一个属灵的我，这部分的我拥有神的能力，这部分的我是真正活着的部分，这是我专注的部分，因为它是永恒的，是不会毁坏的，而且是一天新似一天的。”

如果我们要胜过日复一日困扰我们的情绪，我们必须在思想里能够有这样清晰的分辨。

我们至轻的苦楚

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。

「哥林多后书 4: 17」

保罗不是因为他没有任何问题说这个话，保罗有很多！但这些都被他称之为“至轻的苦楚”。

我说这话，是羞辱自己。好像我们从前是软弱的。然而人在何事上勇敢，（我说句愚妄话）我也勇敢。

他们是希伯来人吗？我也是。他们是以色列人吗？我也是。他们是亚伯拉罕的后裔吗？我也是。

他们是基督的仆人吗？（我说句狂话）我更是。我比他们多受劳苦[比其他人更加努力]，多下监牢[比我所知道的任何仆人下监牢更多]，受鞭打是过重的[被鞭打太多次，没办法数算]，冒死是屡次有的[我经常在死亡的边缘，使徒行传 16 被石头打死丢出城门]。

被犹太人鞭打五次，每次四十，减去一下[五次不同的鞭打 39 次]。被棍打了三次[棍子足够打断我的骨头]，被石头打了一次，遇着船坏三次，一昼一夜在深海里。

又屡次行远路，遭江河的危险，盗贼的危险，同族的危险，外邦人的危险，城里的危险，旷野的危险，海中的危险，假弟兄的危险。受劳碌，受困苦，多次不得睡，又饥又渴，多次不得食。受寒冷，赤身露体。

「哥林多后书 11: 21-27」（作者添写）

保罗遭受的苦难可能比我们大部分人想象的还要多，然而他称之为“至轻的苦楚”。这非常的棒！他怎么能这么说？这不是因为他有比我们更少的问题或困难，而是因为他有更多，多得多。他把这些认为是至轻的苦楚是因为他看待这些

问题和难处的角度。

我想，现在的苦楚若比起将来要显于我们的荣耀，就不足介意了。

「罗马书 8: 18」

保罗对他里面所拥有的神的启示如此的兴奋，以至于他在外面所遭受的一切看起来都不值一提。他没有忽视这样一个事实：他生活中有问题，他只是没有关注这些问题。他的“至轻的苦楚”在这个自然生命的层面不是短暂的，他忍受逼迫直到他与神同在的那日。正是因为他的心态，他思考的方式，他才能够正确地看待事物。他能够从永恒的角度审视自己的生命，在这个角度，他的苦楚是暂时的。

永恒的角度

我作孩子的时候，话语像孩子，心思像孩子，意念像孩子；既成了人，就把孩子的事丢弃了。

「哥林多前书 13: 11」

孩子们没有成人视角的益处。

当我们还小的时候，我们生活中的一切都是如此的戏剧化。如果一些我们不喜欢的东西发生，我们会认为这是世界末日。现在我们长大了，我们有了不同的视角。我们看到，那些我们曾经认为是如此大的事情，与生命的真正意义相比，其实微不足道。

我们所有人都记得童年时期一些令人痛苦的事情，我们以前不确定我们是否能够从中走出来，现在我们回首往事会觉得好笑，想知道我们怎么会如此不成熟。这就是保罗在这些经文想要表达的，当我们从永恒的角度看我们生命中的问题，这些问题就会缩小到可以完全控制的程度。

我相信医治。我知道神愿意我们每个人都健康，但是如果一个人生病了，从来没有看到在地上看到身体医治的彰显，他们仍然可以有一个积极的态度。只要他们专注在永恒，他们知道自己很快就要脱离这个身体，与主一起永远在荣耀里的事实——不管那时候疾病是多么的痛苦，即使他们面对一个痛苦恐惧的死亡，他们仍然可以经历平安和喜乐。可能我们中的每个人都可以想到圣经中的例子，或者甚至在我们日常生活中的例子，有人因为有永恒的看见，能够有望从很糟糕

的逆境中脱离出来。

如果你在现实中看不到令人振奋的事情，如果你所在的地方没有任何积极的事情，如果每次你寻找黑暗尽头的光，结果是一辆开来的列车，如果在这个地上的生命你看不到什么希望或者鼓励，就闭上你的眼睛思想永生，数算神在你生命中的恩典，思想这些都过去后会发生的事情，这会让你在主里喜乐。

命令要喜乐

你们要靠主常常喜乐；我再说，你们要喜乐。

「腓利比书 4: 4」

当你开始以永恒的眼光看待你现在的处境，你会很快发现没有任何理由灰心、丧气、沮丧。有原因，但没有借口。神已经赐给我们这么多美好的东西，我们可以靠着神常常喜乐。

当保罗说要喜乐，这是一个命令，不是一个选择。不是在说如果我们觉得喜乐的时候，或者心情好，或者事情都照我们的方式进行的时候才喜乐。我现在可以告诉你，大多数时候你不会感觉到喜乐，大多数时候你不会心情好，大多数时候事情不会按照你想的方式发生。然而，我们的命令是要靠着主常常喜乐。神不会给我们一个我们没有办法做到的命令。如果我们选择这样去做，我们可以喜乐，神告诉我们如何做到这一点。

许多人会说：“但是我们的敬拜团没有演奏对的音乐，唱的不是我喜欢的诗歌。”这节经文没有任何的例外或者条件。我们可以常常喜乐，意思是我们可以教会里喜乐，不论他们唱的诗歌是不是我喜欢的；我们也可以在家喜乐，不论我们的生活是否顺利；我们也可以在工作中喜乐，不论我们是否觉得被欣赏。我们可以靠着主常常喜乐！

这么看待它

原来我们不是顾念所见的，乃是顾念所不见的；因为所见的是暂时的，所不见的是永远的。

「哥林多后书 4: 18」

保罗说：“我不会被我在物质领域所看见的东西主宰，因为我看的是那灵里

永恒的真理。”

这是我们需要学习去做的，因为在生活中的每个问题总是有两个方面。不论我们的问题是什么，它都有物质的一面，也有属灵的一面。我们如何处理我们的问题取决于我们关注哪一方。

我记得当利率上升百分之二十左右时，因为我什么都没有，所以它并没有影响我。但很多人开始抱怨提高利率多么的糟糕，媒体开始报道经济体系的失败，以及一切是如何分崩离析的。

我记得在那个处境当中有一个预言临到，主说：“是的，在自然领域这看起来是糟糕的，但在这件事情背后真正所发生的是：所有你所听到的一切是罪人的财富为义人摆上，这个世界一直以来主导的所有资金都要流向了基督徒。

主开始祝福基督徒的事工——上百万的美元流入福音。主开始告诉我们：“会有比以往任何时候更多的钱进入福音。你认为它是从哪来？是从不信的人那来的。被不信的人主宰的这个世界体系正在瓦解，基督徒要开始兴旺。”

这个预言让我们超越了物质领域，让我们看到在灵里实际所发生的。这很令人兴奋。人们开始高声呼喊赞美主，他们重新找回了希望，心中充满了平安，爱和喜乐。为什么？因为他们不再看可见的事情，他们看的是不可见的事情。他们看到神在掌管，祂会使万事都互相效力，让我们得益处。

任何事情都有两面性，如果你在自然领域看待事情，你会感到沮丧。如果我现在停下来看我生活中潜在的问题，我可能会和每一个读这本书的人一样沮丧。在这个自然领域，我遇到一些非常严重的问题，但是我可以诚实地说：我选择不被这些问题所控制。我没有无视它们，我会为它们祷告。我不否认这些问题存在，但是我拒绝专注在它们身上，我拒绝被它们支配。我定意要靠着我的救主喜乐。我不关心魔鬼朝我扔的是什么，他所攻击针对我的事情大不过神已经赐给我的。

如果神再也不为我做任何事情，如果我的余生遭受灾难，我仍然可以靠着神所赐予给我的喜乐。这是真实的声明，是我们每个人都能够做出的声明。

拒绝看所见的事情，看所不见的事情。定睛在永恒而不是暂时的，不久你就会看到这些事情在你的生命中显现出来。相信它，在其中喜乐，因为它是真的！

第四章 心理学的双重失败

（译者注：原文中 *self-image* 在本章中翻译为“自我意像”，也可以翻译为自我映像或自我形象。根据网上资料，该词为心理学概念，一般用来指一个人在内在的图像。通常来讲自我意像挺难改变的，它不仅是指能具体被他人观察到的客观事物——身高，体重，头发颜色，性别，智商，成绩等等，而且还指那人通过自身经历或者评价他人而学到的一些事情。对于自我意像一个简单的定义是对于问题“你认为别人怎么看你”的回答。网上解答仅供参考）

到目前为止，我在这本书中所谈论的在很大程度上都被现在的心理学百分之百地证实了。心理学得出了与基督信仰相同的一般结论，即它试图通过改变人们的思维方式来改变他们的情绪和行为。大体上，我基于圣经所做的诊断是心理学所认同的，但我认为心理学和基督信仰是不同的。

我相信，虽然心理学可以正确的诊断问题，但它的解决办法，往好的说，是不能令人满意的，往坏的说，是具有潜在的破坏性。我之所以这么说，是因为心理学导致人们不去依靠神而去依靠自己。

基于人本主义，心理学看待人是自己的资源。它假定人可以掌控一些我们基督徒相信神从来没有创造我们让我们来照顾我们自己的事情。神的旨意不是让人类独立于祂和祂超自然的能力生活。

一般来说，心理学已经正确的定位问题，对大多数人来说，问题在于他们的感知、思想和态度。但是在两个主要方面，我认为心理学未能为这个问题提供合适的解决方案。

第一个失败：处理负罪感

心理学之所以失败，是因为它试图处理由于认识到人们的问题是由他们自己造成的而产生的负罪感。心理学承认是人们的思考方式——他们里面对自己的心理意像——成为外面的自证预言。

当人们开始意识到他们要对自己的问题负责时，这种认识就会带来负罪感。心理学承认负罪感是大部分精神疾病的主要诱导因素。试图减轻人的负罪感是心

理学极其重要的原则和解决方向。

我曾经听到有人谈论这个话题，他说超过百分之九十五的情绪问题是因为负罪感，这意味着负罪感是问题背后的推动力。所以当有人去向心理学家寻求帮助时，心理学家所做的第一件事是设法除去病人的负罪感。心理学所采用的方式和神的话完全不一样。

大多数心理学家所做的——特别是非基督徒的心理学家和没有属灵基础的精神健康专家之类的——会攻击基督信仰。许多人认为圣经是负罪感定罪的根源，它是判断是非对错的标准，并规定了当一个人没有达到标准时会有的惩罚，因此人们会因为基督信仰或者基督徒的意识形态而有负罪感。对于新来的病人，一些心理学家所做的第一件事情是拿走他们的圣经，告诉他们基督信仰是无关紧要的，是错误的，它的标准是不精确的，因为生活中的所有事情不是绝对的而是相对的。他们真是大错特错。

负罪感的目的

如今我欢喜，不是因你们忧愁，是因你们从忧愁中生出懊悔来。你们依着神的意思忧愁，凡事就不至于因我们受亏损了。

因为依着神的意思忧愁，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救；但世俗的忧愁是叫人死。

「哥林多后书 7: 9-10」

如果一个人因为同性恋而遭受情感创伤，许多心理学家会说：“谁说同性恋是错误的？”他们会列举一些同性恋的名人，试着展示这些人有多适应、多成功。他们试图改变圣经里的规则 and 标准，说：“同性恋没有错。”他们会为病人找借口：“你不明白吗？因为你小时候受虐待，所以你成为这样。你有一个不称职的父亲，所以你成为这样。”或者他们会从一个不定罪的医学观点：“你出生就是这样，这是在你的基因里的，你无能为力。”所有这一切都是为了消除病人的罪恶感，从而改善他们的自我意像，避免因这种罪恶感而造成的进一步伤害。

我同意负罪感是有害的。一个人活在长期的负罪感中会非常的痛苦，因为负罪感会导致抑郁和各种各样的精神和情绪的问题。

如果我们不能从一个积极的角度看待自己，如果我们不能自我感觉良好，如果我们因为发生在我们身上的事情而憎恨自己，感到内疚，谴责和肮脏，那些消极的事情自然会影响我们的情绪和行为。但除去负罪感的方式不是改变规则，不是责怪其他人，不是找借口，如：“这不是我的错，这就是我，我生来就是同性恋。”不，这是不对的。负罪感是与罪相联系。的确，长时间的负罪感会致命，但是在短时间里，它是有益处的。

负罪感就像是身体上痛觉。如果我们摸到烫的东西，我们会很快的缩手，同样的，当有罪在我们的生活中，我们会觉得有负罪感，这就是保罗在哥林多后书第七章所说到的[按神的意思忧愁](#)。如果我们来到神面前，按照神的话所吩咐的去做，我们的罪就可以得到赦免，按神意思忧愁的重担也释放了，我们可以把我们的罪带到神面前说：“主啊，谢谢你，通过你的儿子基督耶稣，我得到了赦免，我为我的罪悔改，接受你的赦免和洁净。”这是处理负罪感的正确方式。好消息是，一旦我们悔改，我们的罪得到赦免，神从来都不会纪念，祂不会在我们的余生用这个罪威胁我们。认识和接受神属天的赦免能够让我们从罪疚中得释放。

但总的来说，心理学家并不会把神带进来讨论，因为他们很多都是人文主义者，他们只是从人的角度来处理问题。因此，他们没有属天赦免的选项，他们没有主耶稣基督的宝血赦免和洁净人，所以他们会把责任推到别人身上，告诉病人：“你不用为你的情感负责任。你小时候受过性虐待，因此你没有选择，只要你活着就会受其影响。”

那么环境呢？

很多人会说：“难道这不是真的吗？不是我们的环境将我们塑造成为现在这样吗？”答案是肯定的，又是否定的。环境确实对我们有影响，它给了我们一个机会，一个十字路口，一个选择，但是不论你的环境和经历是什么，我们可以选择变得苦毒，或是更好，最终的选择取决于我们。

我可以向你证明这点。设想在两个女人的生命中都遭受了同样的精神创伤，她们都曾遭受过性虐待——在她们小时候都是乱伦的受害者。一个女人允许那个经历彻底毁了她的生活，这让她憎恨和不信任男人，以至于破坏了她现在的婚姻。

另一个女人也受到了同样甚至更多的虐待，然而她选择来到神的面前请求饶恕和洁净。她从这个经历中走出来，因着这个经历成长为一个更好的人。她有同理心，使得她可以很好地服侍别人。那个经历对她的生命没有伤痕和负面的影响，通过耶稣的宝血，她过去遭遇的不幸中只留下了正面的结果。

在这个例子中，两个女人都遭遇同样的境况，然而她们得到了完全不同的结果。为什么？因为她们在这件事上做了两种不同的选择。

再举一个例子，两个人都是来自于心理学称之为的不健全的家庭——被酗酒和虐待控制。这些家庭成员中的一个成为酒鬼，而另一个成为禁酒主义者，这种情况并不罕见——在同一个负面的环境里两个完全相反的反应。

我有一个叔叔以前吸烟，他终于看到吸烟对其他人造成的危害，所以他改变了主意，走到一个完全相反的方向。他讨厌吸烟到一个程度，如果有人在他周围一定范围内吸烟，他就会觉得不舒服，要呕吐，直到他去世都是这样，然而他的兄弟们继续吸烟，他们对同样的信息有完全不同的反应，因为他们里面的思考方式不一样。

我相信我们的环境会对我们施加压力，会很大程度地影响我们，但是最终我们有选择权决定我们要怎么做。通常，心理学不同意这一真理，它宣扬环境会百分之百地塑造我们。心理学常常给人们借口让他们保持现状，因为他们被告知这不是他们的错。他们认为这就是自由，然而并非如此——这是捆绑。

如果环境支配我们的生活，那么我们真的没有什么控制权，我们只是所处环境的无助受害者。如此相信的人会以受害者而不是得胜者度过他们的余生。这怎么可能是自由呢？

旧的受害者或新造的人

若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。

「哥林多后书 5: 17」

在北卡罗莱纳州的夏洛特市，我按照这些方法服侍人。一个女人过来告诉我她曾经是个酗酒的人，通过酗酒互助协会，她已经有两年没有喝酒了。她再也没有酗酒，但她仍然有酗酒者的心态，她仍然是一位受害者，在她的生活中的每一

天，她仍然感觉到内心的渴望和挣扎。她没有采取实际行动，而是在情绪上受折磨，她仍然认为自己是个酗酒者，认为自己是个受害者。

酗酒互助协会加强了这种受害者的心态。每次这些人参加聚会，他们都会站起来说：“嗨，我的名字是某某，我酗酒 X 年了，我已经滴酒不沾 X 年了。”

他们可能成功的抵制了对酒精的渴望，但是他们仍然称自己为酗酒者。他们仍然看待自己为仅能应对的受害者，而不是相反的看待自己为已经完全胜过的得胜者。通过耶稣，一个酗酒的人成为一个新人，一个新的创造，而不只是一个勉强能应付的旧受害者。

在我谈论这些事情之后，这个女人就来对我说：“通过你刚才所说的，我意识到在基督里我是一个新人，我余下的生命不再是一个受害者。现在我不仅从这个行为中解脱，也从这个痛苦中解脱了。”这个认识使她完全得释放。她一直将自己的状况归咎于其他人，认为由于她的背景，她必须适应自己的处境，在余生中都要带着这些可怕的情绪生活。事实并非如此。

另一个现代医学和心理学捆绑人的领域是他们所谓的中年危机，认为在 40 岁时，因为内分泌的关系而会产生负面情绪是错误的。认为自己必须经历中年危机是错误的。

因为心理学在现在的社会已变的如此的重要，人们实际上会期待着生命中的那个时刻。他们不是有意识的这样做，但是尽管如此，他们会为失败制定计划，他们期待特定的问题出现。他们听到太多关于每个人在生活中都应该经历的消极变化，以至于当他们经历某种身体或者情绪的反应时，他们会想，*这就是我的中年危机*。他们开始向它屈服，让自己尽情的宣泄情绪。

二十五年前，人们没有经历中年危机，因为他们不知道他们应该有中年危机。现在，人们正经历这些，不是因为身体上的原因使他们经历，而是因为他们从来没有学会如何驾驭或者控制他们的情绪。

心理学家对这个现象起了一些花哨的名字，提出各种各样的理论，试图除去人们的负罪感，让他们感觉更好一点。现在，复杂的情绪如此流行，很多人觉得如果他们没有进行一些精神分析或者心理治疗，他们就和社会脱节了。

但是对于信主的人来说，他们在基督里是新造的人，他们的身份和平安都是在基督里，不是应对酗酒或者中年危机，而是已经得自由了。

推卸责任

心理学因为人们的负面自我意象而转移责任，真的让我很不安。现在，如果你不能将你的处境归咎于政府、你的种族、或者你的社会地位，你总是可以把它归咎于你的原生家庭。你是在一个不健全的家庭长大，因此，如果你表现出任何情绪的不成熟或者没有安全感的迹象，这不是你的错，你只是你所处环境的受害者，你生来就是这样。

我不相信。

我是在一个充满爱的家庭中成长，但是我的父亲在我 12 岁就去世了，所以我是在没有父亲的环境下长大的。今天的心理学家会说我不可能是正常的，我肯定会有不好的精神创伤、叛逆、以及各种消极的事情。但事实并非如此，我从来没有经历任何创伤，我可以坦白地说我从来没有悖逆我的母亲，我爱我的母亲到一个地步，我一点都不愿做任何让她不高兴的事情。

“你知道什么是对什么是错。”她会说：“你只是做你认为你应该做的事。”她从不对我实行宵禁，但是我在外面待到最晚的时间是十点半，因为我不想让她担心。我能想到的仅有一次例外，当我看完一场演出出来，发现自己不小心把钥匙锁在车里了。我不得不叫警察过来帮我开车门，但是我也打电话给母亲说我会晚一点回去。我从来不对我的母亲说谎，我从来不会故意伤害她，我从来没有经历所谓的“青春叛逆期”。

我有时会犯错误，因为就像大多数的孩子一样，我会欠考虑，会疏忽，有时候我母亲不得不纠正我。但即使我做错了，也不是因为叛逆的心态。

然而，根据现在心理学的想法，因为我在一个单亲家庭成长，我不可能是正常的。也许以现今的标准来看，我算不上正常。但在我的成长过程中，我没有遇到现代人们所面临的许多问题。

我想要表达的是，如果一些不好的事情发生在你身上，你不必有消极的反应。这不是预先决定的，没有什么实质的东西使它这样，你可以选择你想成为什么样的人。

我朋友有个女儿，有阵子失控，变得很奇怪。她开始吸毒，还有些其他的事情，并且离家出走，这伤透了父母的心。我经常和他们谈论这个问题，最后，

这个女孩回家了，她的父母把她送去基督教咨询机构，是一个更偏向于心理学而不是基于圣经的咨询。

咨询师一开始就告诉她：“这一切发生的原因可能是你的父母不爱你，他们对你太严格了。他们不允许你自己有个人主张，他们限制你。”他们将她的行为归咎于她的父母。

她的父母是我的朋友，我知道他们并不完美，因为没有人是完美的。我们都是人，我们都会做错事。我不是在说这对父母没有做错任何事，但他们给女儿的东西比在她这个年龄的 99.9% 的其他孩子都多。他们爱她，为她尽了最大的努力。可能有人可以指出他们做错了一些事情，但实际上有数百万的孩子比这个女孩经历的更糟糕，他们没有叛逆。让我愤怒的是，心理学家把责任推到父母身上，而不是女儿身上，她才是该负责的人。

怎么能够让这个女孩得释放？通过对神负责，尊重父母，为自己的生命负责。

个人责任的祝福

毫无疑问，我们生活中有很多不好的事情发生！没有人会一直得到正确的对待，但这不能成为我们做出怪异行为，然后将自己的行为归咎为环境或者原生家庭的理由。事实是，我们要对我们的行为和情绪负责。

你可能会想，*但这会让人感到内疚，因为这会让他们觉得要对自己的生命负有个人责任*。面对和接受个人责任是祝福。如果所有人都要对我的感觉负责，那我就麻烦了，因为我无法控制所有人。总会有人来拦阻我的路，惹怒我，这只是时间的问题。发现我的问题不在于别人对我做了什么，而在于我因自己的态度而做出的反应方式，这是一个祝福，是一个释放，是迈向胜利的一步。

个人责任感使我们问：“为什么我会对这个人或这个情况有如此的回应？”一旦我们明白了这一点，我们就可以开始改变了。

我们不能改变别人，但我们可以改变自己。我们可以改变我们的思想，这会改变我们的情绪和行为。是的，责任感可能会带来一些内疚和定罪，但我们可以将那个内疚和定罪带到神的面前，我们可以接受饶恕，并从中被释放，这是解决这个问题唯一真正的答案。

拒绝责怪其他人，说：“是我的原生家庭让我成为这样。”不，他们可能给了我们一些真正的机会让我们搞砸，他们可能给我们施加了压力，但最终我们才是做出选择的人。也许是因为我们不知道我们有选择，也许我们没有真的听过福音，然而是我们选择了我们的行动和我们的感受。

这种逃避现实自古就有。在伊甸园，当亚当违背神，神来找他：“亚当，你做了什么。”亚当回答说：“这不是我的错，主，是你赐给我的女人的错。”（[参创世纪 3: 8-12](#) 天起了凉风，耶和华神在园中行走。那人和他妻子听见神的声音，就藏在园里的树木中，躲避耶和华神的面。耶和华神呼唤那人，对他说：“你在哪里？”他说：“我在园中听见你的声音，我就害怕，因为我赤身露体，我便藏了。”耶和华说：“谁告诉你赤身露体呢？莫非你吃了我吩咐你不可吃的那树上的果子吗？”那人说：“你所赐给我、与我同居的女人，她把那树上的果子给我，我就吃了。”）亚当将矛头指向他的妻子，他把自己行为责怪到妻子的头上：“主，是别人让我做错了事情，夏娃让我吃了这棵树上的果子。”但事实并非如此，亚当可以选择。然后他试图将责任推到神身上：“主，如果你没有给我这个女人，这一切就不会发生。”

今天人们也在做同样的事情：“神，如果你没让我出生在这样的家庭，我就永远不会有这些问题；神，如果你没有给我这样的妻子、或者这样的丈夫、或者这样的家人，我就不会有这么多的情感创伤。”

不是其他人对我们所做的事情引起我们如此的反应——而是我们思想的方式，是我们内在形象让我们做出如此行为和回应。

我相信圣经和心理学对于评估谁该对我们的负面情绪负责有显著的不同。心理学把责任推到其他人身上。圣经让我们对自己的思想、言语和行为负责，因为我们有能力控制它们。如果不是这样的话，神要我们负责是完全不合理的。相反，祂应该根据我们生活中发生的事情来审判别人。

第二个失败：依靠自己

心理学的第二个失败之处在于，它试图通过寻找一些积极的东西来改善一个人的自我意象。我认为很多基督徒也赞同这个观点，认为这是正确的事情。

例如，拿小孩学习来说，假设你的孩子在学校遭受拒绝，其他的小孩可能因为他们超重、丑陋、或只是与众不同而不喜欢他们，所以他们的自我意像很差，他们的成绩开始下降，并开始表现出沮丧的迹象，你如何应对这种情况？

一些基督徒心理学家会说：“为你小孩找一些积极的事情，一些他们可以擅长的事情，比如运动；找一些他们能做好的事情，当他们做得好的时候，表扬他们；找一些他们感觉良好的事情，这样他们会形成一个良好的自我意像。”

我理解这个原则，我也同意这个原则在很大程度上是有效的。基本上，这是所有心理学的前提。它试图通过专注于生活中可以成功的一个领域，找到一些事情让人们对自己的感觉良好。

你可能会想：这样会有什么~~问题~~吗？我认为不对之处在于不论人们在哪个领域获得成功，不论他们会多兴盛，在某些领域做得很好，他们最后都会失败。当这样发生的时候，这个失败会彻底击垮他们。鼓励你的小孩参加擅长的运动是好的，孩子们需要我们的鼓励，但是如果他们的全部身份都是他们在这项运动中的成功，那么当他们不顺利或者输掉比赛的时候会发生什么呢？当他们信心所在的事情被摇动时，你要如何告诉他们要保持沉着冷静或者改善他们的自我意像呢？

一些人在某一领域很有天赋或者能力，可能会长期取得成功，但这个成功是靠不住的，因为这只会让他们依靠自己。他们的喜乐、他们的情绪、他们的平安、他们的稳定性、他们的自我意像取决于持续的成功，这不是神创造我们的方式。我们的自信和我们的自我意像必须以神的话为中心。

自力更生的危险

民说：“祸哉！我受损伤，我的伤痕极其重大。”我却说：“这真是我的痛苦，必须忍受。”

「耶利米书 10: 19」

先知耶利米为以色列国所发生的可怕事情哀伤，他被称为“哭泣的先知”。他为神给以色列带来的惩罚和审判感到悲伤。他流泪悲痛，他痛苦万分的大声呼喊：“主啊，在你的选民，以色列民的遭遇甚是可怕。”但是在哀恸中，他开始为神辩解来荣耀神：“主啊，你将这些可怕的灾难加给我们是因为我们悖逆你，远离你。”

接着耶利米说了这样的话：**耶和华啊，我晓得人的道路不由自己；行路的人也不能定自己的脚步。**（参耶利米书 10：23）

这里他击中了问题的核心：为什么人不接受神的指引——因为他们依靠自己。他们相信自己能够做到，他们变得自满，自给自足。他们开始依赖于自己的资源，而不是完全的顺服神的旨意、神的智慧、神的力量和神的能力。

当耶利米说人不能定自己的脚步，意思是神没有为人类创造人自己的内部引导系统。祂创造了我们，让我们依靠祂的指引，这样我们可以有神为我们指引方向。实际上我们应该是被神远程控制。

神创造了我们，所以我们可以选择自己的道路。我们有选择的权力，但是一个人能做的最好的选择是说：“阿爸父，我不信任我自己。我不依靠自己，不自力更生或是自给自足。主啊，我需要你，没有你，我什么都不是。”

这点在新约中多次提到。在约翰福音 15：5 耶稣说：**我是葡萄树，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。**换句话说，“你的生命中没有我，你就是去掉圆圈的大零。”这与心理学所告诉人们的完全相反。“听着，你是一个好人。你要对自己感觉良好，看看你能做什么”。在路加福音 9：23 耶稣又对众人说：“**若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。**”耶稣在这里说：“除非你對自己死，天天钉十字架，背起自己的十字架跟从我，否则你不能作我的门徒”，耶稣教导自我否定。

保罗也是。在哥林多前书 15：31，他写到**我是天天死**。在加拉太书 2：20 他继续解释：**我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着；并且我如今在肉身活着，是因信神的儿子而活，他是爱我，为我舍己。**保罗认识到在他自己什么也不是，在罗马书 7：18 他承认：**我知道在我里面没有良善。**

现在，所有这些经文与心理学完全相反。心理学竭尽全力通过建立积极的自我意像来让人们自我感觉良好。它建立在自我的基础上，心理学知道，如果人们感觉内疚、肮脏、不公平和没有价值，这个消极的自我意像就会在他们内在情感和外在行为中重现。所以心理学的答案总是为所有人的失败找借口。

例如，心理学会告诉一个同性恋：“不是你选择这种生活方式，而是你生来如此，是你的基因决定的。你之所以成为这样是因为你小时候被虐待过，或者你有个不好的父亲形象。”首先，心理学会责怪其他的人，接着，心理学试图通过说“做你自己并不是真正的错误”来让人感觉更好。毕竟，这只是一种不同的生活方式。”

实际上，这是整个同性恋运动背后的动机。同性恋没有请求宽容，他们想要得到认可可以提升他们的自尊。这是基于心理学的原则，通过强调同性恋应该自由地做自己，从而迫使社会更大程度地接受同性恋。换句话说，是社会有问题，而不是同性恋者有问题。

所以，为了“酷”，现在的社会基本上允许人成为同性恋，不会对他们或者他们所做的事情有任何的评判；因此，同性恋者成为自由和公开的，任何歧视他们的人都会受到伤害。

从这个意义上来说，他们可能已经“出柜”了，但是他们正在与因做错事而带来的情感压力作斗争。他们正在与罪恶的生活方式带来的罪恶感作斗争，但他们不是把它带到神的面前，请求神会给予的饶恕和洁净，而是试图迫使社会不仅容忍同性恋还要接受同性恋。他们希望人们说：“同性恋没什么问题，这不再是一种罪。”这就是为什么他们如此猛烈地对抗的原因。这并不是因为他们在身体上受到了很糟糕的对待，而是因为他们在情感上试图获得认可，认为这会帮助他们解决他们的问题。而心理学正好支持他们，向他们保证他们没有任何问题——问题在社会。

感觉好或面对神

不可与男人苟合，像与女人一样，这本是可憎恶的。

「利未记 18: 22」

根据圣经，同性恋是错误的，这是神所憎恶的，神给同性恋的答案是在基督里成为一个新造的人。

同性恋不需要自我感觉良好，对某些人来说，这是一个令人吃惊的表达，但从圣经的角度来看，这是真实的。心理学的观点是：“你选择的任何生活方式都是可以的。”我甚至听过电台辅导员对那些喜欢兽交的人说这句话。对于一些心

理学家来说基本没有限制的。对于他们来说，人们如何对待自己的身体是无关紧要的，只要他们对此感觉良好。但这是错误的，有些事情人们应该感到厌恶。

当心理学家给人这样的建议时，这并不能解决他们的问题，这就像给截肢的手臂贴创可贴一样，既不能止血，也不能消除疼痛。

原来，神的忿怒，从天上显明在一切不虔不义的人身上，就是那些行不义阻挡真理的人。

神的事情，人所能知道的，原显明在人心里，因为神已经给他们显明。

自从造天地以来，神的永能和神性是明明可知的，虽是眼不能见，但藉着所造之物就可以晓得，叫人无可推诿。

「罗马书 1: 18-20」

每个人都有从神而来的是非之心，知道什么是对的什么是错的。那些犯罪的人会暂时麻木自己，但当他们安静下来的时候，他们听到内心那个仍然微小的声音在说：“你错了，你错了。”这可能会让他们觉得自己很糟糕，但这是有益处的——它可以引导人入敬虔地悔改，从而获得自由。

心理学试图通过摒弃标准来麻痹人们对是非的信念，这是非常有害的。我们在现在的社会看到这种情况成倍增长的发生。现在已经没有多少对错的标准留下来了。一切都是可以商量的——甚至犯罪的后果也可以协商——这是很有破坏性的。这使得人们对圣灵的责备变得麻木，虽然不是完全麻木——他们的内心仍然有那微小的声音，但只要他们被告知他们所做的事情是完全没问题的，他们就会觉得自己是正当的，并且能够安慰自己的良心。

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。

这是因为说谎之人的假冒，这等人的良心如同被热铁烙惯了一般。

「提摩太前书 4: 1-2」

他们的良心可能如同被铁烙惯了一般，但是在他们里面的谴责仍然会引发冲突，他们本能的知道有些事情错了。

对与错的否定

耶稣又对众人说：“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。

因为凡要救自己生命的（“生命”或作“灵魂”。下同），必丧掉生命；凡为我丧掉生命的，必救了生命。

「路加福音 9：23-24」

心理学常用的一个术语是否认（*denial*）。如果一个人不承认个人情绪问题，心理学会说那个人在否认。但实际上，心理学教导人们否认。它教导人们否认存在对和错的标准。否认教导他们拒绝面对自己的罪，因为没有饶恕可以给予他们。心理学没有办法给人带来完全的和解和一个内在的平安，因为心理学没有认识到神饶恕的大能，所以心理学实际上是在否认真正的问题——罪，谁该为此负责——本人，以及真正的解决办法——通过耶稣基督的饶恕和释放。

从圣经中我们看到，当你对自己感觉不好的时候是有益处的。这时你会意识到没有主，你什么都做不了。你需要明白这个，你需要像保罗一样明白：在肉体中没有良善。你需要向你自己死，你要恨恶你的罪，恨恶它最终给你和你周围的人带来的痛苦。除非你做到这点，否则你不能成为耶稣的门徒。这不是我说的或者是保罗说的，这是耶稣说的。（[再次查看路加福音 9：23, 24](#) 耶稣又对众人说：“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我。因为凡要救自己生命的（“生命”或作“灵魂”。下同），必丧掉生命；凡为我丧掉生命的，必救了生命。）

低自尊的祝福

弟兄们哪，可见你们蒙召的，按着肉体有智慧的不多，有能力的不多，有尊贵的也不多。

神却拣选了世上愚拙的，叫有智慧的羞愧；又拣选了世上软弱的，叫那强壮的羞愧。

神也拣选了世上卑贱的，被人厌恶的，以及那无有的，为要废掉那有的，使一切有血气的，在神面前一个也不能自夸。

「哥林多前书 1：26-29」

大部分心理学家会对人们需要看低自己的这个观点感到大为不满。他们可能会说：“你在教导人缺乏自尊。”我的回答是：“看看保罗在哥林多前书第一章是怎么说的。”

可怜的老保罗没有现代心理学的帮助，他说神故意拣选那些不强壮、不高贵的、愚拙、软弱、卑贱、什么都没有的人，这与现在心理学所教导的完全相反。这如何与积极的自尊信息相匹配呢？

记住，我们对自己的形象或感知会影响我们的行为和情绪。我们的行事为人不能与我们的思维方式不同（[参箴言 23：7 因为他心怎样思量，他为人就是怎样。](#)），所以低自尊是如何与这个概念相符的？

在这里，圣经教导我们需要看自己什么都不是，是卑贱的，是靠我们自己什么也做不了的人。为什么？因为人不能定自己的脚步。（[参耶利米书 10：23 耶和华阿，我晓得人的道路不由自己。行路的人，也不能定自己的脚步。](#)）

我们必须完全不信任自己，然而，如果我们这样觉得，如果这是我们对自我的意像的话，我们怎样才能拥有良好的情绪健康呢？答案是我们必须要停止尝试成为我们不是的人，而是真正成为我们自己——一个全新的自己。

如果你因为低自尊受苦，要振作起来！当耶稣进入你的生命，你就成为一个全新的人。这是基督徒的答案，只对基督徒。除非通过神的大能得到彻底的转变，否则没办法获得情绪健康。

所以心理学双重失败在于：第一是拒绝负罪感；第二是依靠自己而不是依靠神。不需要对神负责，这使得谎言持续下去，这意味着没有绝对的对与错需要感到内疚。他们的“罪”变成了一个“问题”，一个能够通过积极的思考和归咎于别人来解决的问题。另一方面，当你承认你的罪是罪，转离它，求神饶恕和洁净，神通过基督耶稣的宝血洗净了你一切的罪。当你的源头是神而不是你自己，你就可以从罪中得释放，享受神赐予你祝福的生命！

第五章 新造的人

若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。

「哥林多后书 5: 17」

神的旨意不是让一个悖逆有罪的人感觉良好、有好的情绪健康。如果你没有一个降服于祂、在祂的掌管和能力下的生命，你不会对自己感觉良好。你应该觉得难过，但愿你的感觉会让你说：“神啊，我需要你，原谅我，到我的生命中来，把我从罪和死中救出去。”

神是答案，接受答案的方式是通过祂的儿子耶稣来到祂的面前，在基督里成为一个新造的人。

心理学引导人们在没有神的情况下处理问题，造成了极大的伤害。如果离开神，我们是无法解决问题的，神是我们情绪的答案，对我们来说，没有一种药能和神相比。如果我们可以通过吃药来麻痹自己，摆脱我们的灰心丧气，那一定有什么地方不对劲。我们要么身体需要得到医治，要么头脑需要清晰。

神从来没有想过用药品代替福音，做福音要做的事情。

两个人

就要脱去你们从前行为上的旧人，这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的。

又要将你们的心志改换一新，

并且穿上新人，这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。

「以弗所书 4: 22-24」

如果你是基督徒，你已经成为一个全新的人。这是在说你的旧人不在了吗？不是，意思是你旧的本性不在了，你不再在本性上是魔鬼的孩子，但你所有旧的感觉、旧的情绪、你对自己旧的看法仍在你的思想里。你的新灵是在你里面的新人，和你的旧人不一样。

当我们重生，我们仍然保留着被错误的态度所控制的那部分旧的自我。圣经称那旧的部分为“旧人”，但在我们里面也有完全新的部分，这是圣经所说的“新人”。

这个术语在圣经的许多地方都有用到。我们已经读过以弗所书 4: 23，它告诉我们要心志改换一新，前一节经文说我们要脱去“旧人”，下一节经文说我们要穿上“新人”，是按着真理的仁义和圣洁造的。所以在这三节，圣经用了术语“旧人”，指的是我们重生前所有我们负面的事情，“新人”指的是我们在基督里成为的人，这显示了现在在我们里面有两个不同的人格。

这就是我们显而易见的问题的答案。我之前提到过，我们看待自己的方式——我们里面的心理意像——决定我们外面的行为和情绪，然而圣经教导我们应该看自己什么都不是，使得神可以使用我们。所以如果我们这么看待自己，我们怎么能够有喜乐和平安的情绪呢？因为在我们每个人里面都有基督里的新人，我们可以经历平安和喜乐。

如果你是一个基督徒，你在基督里就是一个新人，这是一件值得高兴的事情，但是你仍然有另一个自我、旧的自我。这个旧人在你里面，是卑鄙的、卑贱的、软弱的，什么都不是。你需要意识到在你的旧我里，你没有能力管理你的生命，你不够聪明做出最好的选择，你需要鄙弃它并对它死，你需要持续的拒绝你旧的自私的态度、感觉和情绪，才能认识你在耶稣里的新身份。

实际上有两个你：新的重生的你，旧的没有重生的你——新人和旧人。你应该对新人感觉良好，当你开始查看你在基督里是谁，这个启示会给你带来喜乐、平安、自信 and 安全感，但与此同时，你必须意识到旧人不是属神的，是不能信任的，它不应该被扶持和改进。

很少有人对于他们在基督里是谁有一个真实的心理图像、意像或者启示。我们大部分人都是在情绪或者精神领域来思考自己，这是圣经所说的我们属魂的部分。我们大多数人会认为这部分是真正的我们，但实际上并非如此。

事实是，在你里面有个全新的你，你必须进入神的话，找出你在基督里是谁。然后你可以开始对自己新的部分感觉良好，那是你被拯救的部分，只有那部分的你值得认为是好的。

心理学没有这个选项，大多数心理学家不相信任何人都能成为一个新人，他们会嘲笑这个想法说：“你所说的是双重人格，是精神分裂症。”

双重人格

虽然我没有医学术语与心理学家辩论这个话题，但我会某种程度同意他们。是的，我确实有双重人格。有一个重生的我，还有一部分的我没有重生，是堕落的，有错误的思想和态度，我在这个领域不会变得更好，所以完全没必要尝试去改进它。

很多人对救恩有个错误的理解，他们不明白，当他们得救的时候，他们有一部分是全新的，那部分是圣洁无有瑕疵的，不再是堕落的。相反，他们认为救恩就是简单的把他们原来的自己带到神面前，承认他们是罪人，让神饶恕他们，洁净他们，给他们指明正确的方向说：“现在，这次去做正确的事吧。”他们认为救恩就像是一个新的开始，或者是一次他们里面旧我的新开始。

这是一个很糟糕的救恩理解，而且是错误的。

如果神所做的只是饶恕我们过去的罪，扶我起来，掸去灰尘，并且在不改变我内心的情况下给我指明正确的方向，那么我注定会再次失败。我会像毁掉我第一次机会一样搞砸我的第二次机会，这不是救恩——这是痛苦的事。

然而这是很多基督徒看待救恩的方式。我认识一些人的确委身于神，重生了，但他们没有正确的理解这一点。他们在那儿靠自己，尝试靠自己的力量和能力为主而活，就如他们在得救之前所做的一样，努力活出一个好的生命而不是一个糟糕的生命。他们最后会以挫败告终，他们真的认为他们可以在肉体中为主而活，肉体是圣经中对旧人的另一个术语。有些人认为当他们与神同行，他们属肉体的部分实际上会变得越来越好。

当圣经教导肉体绝不会长进时，他们看到自己在肉体中改善。它仍然还是那个有着所有欲望和情绪的旧人。

实际上，随着基督徒渐渐成熟，他们会越来越少的依赖于肉体，越来越多的拒绝肉体，让他们在基督里已经成为的新人通过他们活出来。当保罗在加拉太书 2: 20 说：“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，是我活着，但不是真的我，不是那个旧我，不是我之前认为是自己的部分，不是旧人而是新人——耶稣住在里面，所以现在活着的，我是因信神的儿子而活，他爱我，并为我舍己。”

基督在你里面

神愿意叫他们知道，这奥秘在外邦人中有何等丰盛的荣耀，就是基督在你们心里成了有荣耀的盼望。

「歌罗西书 1: 27」

保罗得到他在基督里是谁的启示。他意识到有一个新人住在他里面，他知道不是他为神而活，而是神通过他活出来。他知道有个新的保罗是和基督联合的，也就是他所说的基督在他里面。因为那个联合是如此的强劲，以至于他提及重生的部分时可以说：“**不再是我，而是基督在我里面活着。**”

这是每个基督徒都应该有的态度。当一些人刚开始获得重生，他们看自己是软弱的，完全的依靠神，但随着他们在主里成长，他们竟然认为他们可以变得更加独立。他们认为自己应该足够强大，所以他们可以不需要呼求神、祈求神的帮助。他们认为他们应该灵里成熟，以致他们能够为自己做任何事情。这是一个完全是错误的概念。

事实是，随着我们在主里不断成长，我们应该会越来越多认识到旧人的软弱和脆弱，会越来越的依靠神放在我们里面新的、重生的生命。

如果人们不明白这个真理，他们实际上会依靠自己，这和现在的心理学基本上是一样的观念。这就是所有自助团体后面的原因，这些自助团体如此受欢迎，甚至连教堂都在组织它们。这整个的观念和真正的基督信仰是完全违背的。自我无法真的帮助自我。自我可以帮助到的只是那些一无所有的人，他们找不到其他人或者任何东西能够帮助他们。一个自助团体可能帮助你，帮助一些住在贫民窟的人，但就神对你的旨意来说，自我没办法帮助你。

设想你站在一个泥潭里，试图将你的脚弄干净。你抬起一只脚清理干净了，然后换另一只脚，但你必须把已经弄干净的那只脚重新踩回泥潭里。这是一个无止境的过程，一个令人沮丧的、难以实现的目标，没办法两只脚都干净。然而这正是自助团体工作的方式。它们可能在一定程度上帮助到你，例如你可能从酗酒变得滴酒不沾，但你不会从中得到释放。

“我是一个酗酒者”

有一次我和一个非常有名的女演员一起参加一个电视节目。她以前是一个酗酒的人，去过戒酒中心，然后戒酒了。那时她正在谈论她如何得释放，在镜头前听起来不错，但在拍摄之后我和她还有她的丈夫一起待了两天。我可以告诉你那个女人还是一个酗酒者，嗯，这不是一个合适的用语，她仍然有瘾。她只是不对酒上瘾了。她不再喝酒，但她需要随时准备不含咖啡因的 Dr. Pepper 在她周围，当她没有一杯 Dr. Pepper 在手上时，她就没办法清醒。

这个女人不再是一个酗酒者，但是她仍然有一个酗酒的心态。她仍然是一个上瘾的人，她一直在谈论她所经历的挣扎。她是一个受害者，她从来没有被释放。她不知道她在基督里是谁，然而她会在基督网络电视上说她是一个基督徒。

在拍摄结束后，我和她还有她的丈夫交谈，她丈夫是一个狂热、重生的基督徒。他真的很爱神，我们在一起度过了一段美好的时光，但是在私下里，这个女人会说：“你知道，我救恩的经历在康复中心干涸了，我的丈夫谈到重生，但是这从来没有发生在我身上。”

然而在那里，她把自己描述成一个基督徒。我相信她所做的一切都是为了获得一些自助，而基督教主持人却分不清什么是自助，什么是真正的救赎。她不再喝酒，但她在情绪上还是上瘾的人。她没有得释放，因为她仍然被里面同样的灵掌管和统治。

一个新的灵

许多基督徒并没有真正理解重生意味着什么。真正的救恩经历是你放下依靠自己的一切，来到神的面前。你没办法洁净自己，你求神洁净你，你呼求：“神啊，救我！”然后主拯救你，但不是通过让你的旧我重新振作，然后给你一个新的开始。如果祂那么做，你永远都没办法成功，相反，祂拿走了旧的，你里面死的灵——旧的灵败坏你的旧人，教导你的旧人去憎恨，去做各种罪恶的事情——然后将一个和祂一样的全新的灵放在你里面。

如果你已经接受了神的灵，那么在你里面就有了祂的生命、祂的本性和祂的能力。从你接受耶稣基督开始，圣灵就住在你新的灵里，你作为一个新造的人，

有能力去活出一个正常基督徒的生命。你应该把自己看作是一个在基督里的新人，并开始让那个新人掌管和统治你。

如果你对你在基督里的新人没有一个好的心理图像，你会持续按照你得救之前的方式行事为人，这就是很多基督徒所做的。很多人来到主的面前真的重生了，但是他们不知道他们在基督里是谁，他们继续按照他们里面旧的信息生活，就像是一台电脑——它会继续按它里面的程序运行，直到重新设置。

重塑你的旧思想

当你重生，你需要除去旧的信息。你需要通过看你自己是基督里的新人重新设置你自己。

我曾经听肯尼斯·哈金说，在他重生之前，如果他曾经有一个天赋，那就是撬锁的能力。他从来没见过一把他不能撬开的锁。因为他的能力，如果他周围的人想要闯到别人家里偷一些东西，他们总是找他撬锁让他们进去。

在他重生后不久，他的一些朋友叫他去撬锁，这样他们可以进某个地方偷东西。哈金弟兄说他不明白基督生命的每件事，但他得到的一个启示是哥林多后书 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。*），这告诉他：他是一个新造的人。他知道自己不同了，他不再用同样的旧形象看待自己。他对自己的心理图像不再是以前那个撬锁的人。那时他开始看自己是一个全新的人，是按照神的形象被创造出来的。

所以他对他朋友说：“我做不到。”

“为什么不行？”他们问。

“因为我是一个全新的人。”

我肯定他不知道该如何向他们解释，他们可能也没注意到。但重点是，他在里面转换了图像，他看待自己是一个不同的人，不再看自己是一个小偷，所以他不可能再成为一个小偷。

看待自己如同耶稣看你

就要脱去你们从前行为上的旧人，这旧人是因私欲的迷惑渐渐变坏的。

又要将你们的心志改换一新，

并且穿上新人，这新人是照着神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。

「以弗所书 4: 22-24」

如果你不把自己看作小偷，你就不可能是小偷。如果你不把自己看作通奸者，你就不可能犯通奸罪。如果你不认为自己是骗子，你就不可能是个骗子。

如果我们真的能够明白我们在基督里是谁，我们就可以知道通过耶稣我们变得多么的圣洁无有瑕疵。然后我们这个新的形象会反映到我们的情绪和行为中。这是很有能力的！

设想一个女人在她重生前是一个妓女。假定她真的求神救她，她真的信靠神，相信她被饶恕了，但设想一下她没有改变她自己里面的形象，如果她认为自己只是一个得救的妓女，最终她又会回去做妓女，或者至少回到一个淫乱的生活方式。为什么？因为对她来说她不可能一直行走和她看待自己不一样的道路上。

另一方面，假定同一个女人不仅重生，而且她的思想被更新。假定她能看待她自己为一个全新的人——公义、圣洁、纯洁和干净的，如果她能够有这样的看见，我向你保证，这会在她的生活上彰显出来。她不会降低身份回到旧的生活方式，因为她不会想带着神给她的这么好的礼物回到之前的处境。

基督徒在控制他们的行为和情绪的领域失败，是因为他们不知道他们在基督里是谁。他们关注自己的自然环境，听别人对他们旧人的评价。他们没有听神说有关他们里面新的重生的部分所说的话，他们认为自己是失败者，这成为一个自证预言。心理学和我们的社会称之为缺乏自尊。

尊重自我或尊重基督

我同意自我意像和自尊这个领域是至关重要的，但这一切都取结于尊重哪个自我。我们需要关注和尊重的不是老的肉体的自我，而是新的重生的自我。

对于基督徒来说，使用“自尊”这个词并不准确。对于我们来说，更精确的是说“尊重基督”。作为基督徒，我们不应该尊重我们旧的、血气的、肉体的自我，而是尊重我们新的、重生的自我。当我们这么做的时候，不仅仅我们的行为和情绪会受影响，而且当我们失败的时候，我们也不会感到惊讶和气馁。我们意识到这是我们从来没有得救的旧的肉体部分被允许掌控。这部分不会得救，但最终会被替代。

我们的灵已经是全新的，但是我们的魂和肉体还没有得救。它们已经被买赎了——十字架上的救赎买赎了它们——但还没有成为现实。我们的身体和我们的魂要被改变。我们的灵是唯一一个完全得救的部分。

我们属魂的部分还没有得救，也没有变得更好。它是堕落的，除非我们和主在一起或者主为我们再来，否则我们的魂不会变得更好。如果我们明白这个真理，当我们有消极的感觉和情绪时，我们就不会感到震惊或者思考：“我怎么会思想这样的事情。”我们会意识到：“哦，那只是我的旧肉体，因为我的新人不会这么想。”

当我们尊重我们的新人，我们是专注于耶稣，尊重在我们里面的基督，这会使我们意识到我们是全新的灵。当我们保持体贴圣灵的思想，我们可以更容易的随从灵而不是肉体行事。如果一个人没有很清楚他们灵里是什么样子，他们会很容易回到肉体。让我给你们一个例子。

我有一个爱神的朋友，他曾经是一个教会的牧师，是我真的很欣赏的一个属神的人。但是他经历过一些艰难的时期。他失业一年多，身体状况不佳，他开始思想和心存他之前从来没有想过或怀有的情绪，他开始认为自己没有养家糊口，所以他对自己很失望。他以自然的眼光看待事物——认为自己是个失败者，而不是专注在基督里的自己。因此，在一次软弱的时候，他开始对神生气，将圣经扔出窗外，还服用了过量的毒品，这是他在重生之前经常做的事情。结果，他被送进了精神病院。

我和同工们去探访他，在我们去看他的时候，他已经戒掉了毒品，开始意识到他把事情搞砸了。当我们走进进去的时候，他真的不想见到我们。他是如此的尴尬，以至于他不想要和我们说话。那是一个可怕的景象，他只是一遍又一遍的说：“我不敢相信我会这么做，我以为我会更加的成熟，我以为我已经胜过了这个，怎么可能一个爱神的人，为神做见证的人，曾经是一个牧师的人会做出这样的事情。”

基本上，我们帮助他的方式是向他指出：“你的灵才是完全的。灵是你重生的部分，有神的生命和能力。你的肉体没办法活出一个基督徒的生命。相反，它能做任何你曾经做过的事情。所发生的一切，就是你不按照你在基督里的本性行事，而是回到了那个旧人。没有尊重在你里面的基督，而是自我尊重，你就会

失败。这并不意味着你失去了什么，你仍然在神面前有公义的地位。你在灵里仍然是一样的，你所需要做的就是回到灵里。”

就像坐飞机一样，因为飞机，你可以做超过你自己能力的事情。你可以飞行，你可以达到靠你自己永远无法到达的高度和速度。但是你必须记住是你和飞机的联合使这一切成为可能。当你回到自我，走出飞机的那一刻，你就会像往常一样掉到地上。

同样的，我们只有通过我们重生的灵和基督耶稣联合，我们才有能力得胜。当我们回到原来的自己，我们注定要经历和之前一样的问题。

这是如此简单，但大多数人不理解这个概念。他们不理解这个新的自我——重生的自我。他们试图改善旧的自我，当他们失败时，绝望就会出现。他们必须回到归零地重新开始。

神没有要去改善你的旧人。祂想要你拒绝它、转离它、意识到它是污秽的、认识到它不会变得更好，从它退出回到灵里，成为你在基督里的那个新人。

是谁的思想

免得撒旦趁着机会胜过我们，因我们并非不晓得他的诡计。

「哥林多后书 2: 11」

撒旦尝试在基督徒的思想里说谎，使他们不知道他们在基督里是谁。

例如，他不会来到一个男人面前说：“我是撒旦，看到那个女人了吗？你不认为她很漂亮吗？你不想去...？”而是会将一个想法放进这个男人的头脑里，“我喜欢那儿的那个女人，她很漂亮，我真的想...”撒旦不会以在外面的形式出现，它会在里面以想法的形式出现。大部分的基督徒还不够聪明来分辨这个：“嘿，这不是我的想法，这是撒旦的想法，不是我在想这些事情，是撒旦。”

我最开始意识到这个事实是在我和妻子结婚后不久。我们在我岳父岳母家过节，他们要我为食物祝谢。当我开始祷告的时候，一个很可怕、亵渎圣灵、抵挡神的想法来到我的头脑里。我不敢相信我会这么想，我没有和任何人说任何事。当然，我祷告了好几天：“主啊，我怎么会有这种想法出现？”最终，主向我显示这不是我的想法，在我的生命中我从来没那么想过。那不是我，那是魔鬼对我说的想法。但他是以第一人称说的，让我认为那是我的想法。

你如何确定是否是撒旦将一些想法、观点和意象放在你里面？你怎么知道是撒旦还是神？你怎么知道是你的新人还是旧人？答案非常简单，你去看神的话，它准确地告诉了你新人究竟是什么样子——你的灵是如何思想、感觉和行动。

神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵、骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。

「希伯来书 4: 12」

神的话是活泼的，它是唯一能百分之百准确地分辨你的灵——重生的你和你的魂——旧的没重生的你；是唯一可以辨明思想和心中的主意；也是唯一能够知道你的想法是来自神还是魔鬼的东西。

如果你的思想和感觉与神的话是对齐的，那就是新的、重生的你。如果你的思想和感觉与神的话是违背的，那就是来自你的旧我或者撒旦。如果是你的旧我和撒旦，你可以靠神的话来拒绝那个想法或情绪。

比如说，有人开始批评你，你开始对这个人非常的生气，准备向他发火时，突然间你停下来问自己：“这是对的还是错的？”你去看神的话，在以弗所书 4: 32 并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。在加拉太书 5: 22-23 你读到圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。在读了这些经文和其他这样的经文之后，你看到你要和所有的人一起行在爱中，你要饶恕人就像神已经饶恕了你，意味着你要在他们请求你饶恕之前就饶恕他们。

当你聆听神的话语时，你对自己说：“对那个人有生气的情绪不是重生的我，因为它与神的话不一致，这不是我的新人，是我的旧人。”所以你说：“我拒绝这种想法，我奉耶稣的名拒绝它，我要去爱这个人。”

保持你的思想与神的话对齐，按圣经的原则行事，让圣灵来管理和支配你的情绪和行为。这可以让你的生命有很大的不同。

神的生命

你们死在过犯罪恶之中，他叫你们活过来。

「以弗所书 2: 1」

有些人误解了在他们的生命中应用神的话的原则，他们说：“你所传讲的只

是思想支配物质，你是说，我们所需要的就是开始积极地思考，一切都会好起来的。”

不，我不是这个意思，那是人本主义者告诉我们的，如果我们都形象化世界的和平，它就会实现。他们告诉我们，如果我们思想好的想法，一切都会好起来。他们的问题在于他们不知道如果一个人里面没有神的生命和能力，就不能在外面创造生命——不论他们如何努力，不管我们有多想把想法变成现实都没有用。如果在我们里面只有死亡没有其他东西，那我们思想能够释放的就是死亡。但是一个重生的、有神的生命在里面的人的思想就像一个打开的阀门，使得神赐予生命的灵在我们里面流动。

想象你自己的右手边是你的重生的灵，有着神的生命，想象你的左手边就是世界，包括你血肉之体，在中间是你的思想，就像一个管道或者阀门，它要么关闭，阻挡灵的流通，要么可以打开，允许灵里的一切都流向物质的领域。

思想是重要的。你思考的方式，你在灵领域里看待自己的方式决定了在物质的领域会有什么发生在你身上。但如果你是一个堕落的人，你就没有新的灵，因为你没有重生，在你里面的灵是在罪恶过犯中死了，本质是撒旦的孩子（[参以弗所书 2: 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。](#)），如果你的灵里只有堕落，那么不管你如何处理你的思想阀门，除了堕落不会有别的流到物质领域。

如果你有用钱能买到的最好的水龙头，但是如果你把它连接到下水道管道上，那么不管它和什么下水道管相接，那就是要流出来的东西。同样的，我们的思想就像水龙头，可以释放或者堵塞我们里面的东西。有那些在内心拥有神生命的基督徒，才能通过更新他们的心意来释放生命。

思想支配物质可能会暂时影响你的感觉，但如果你里面没有生命，你就不能真正释放生命。但如果你重生了——如果你里面有神的生命——你的思想就是关键因素。你如何思想和你如何看待你自己很重要。在你里面的意像会决定你的思想是否是关闭的，是依靠你的肉体，人的能力行事，或者是你将神的生命释放到你周围的物质世界。

[这不是说我已经得着了，已经完全了，我乃是竭力追求，或者可以得着基督耶稣所以得着我的（“所以得着我的”或作“所要我得的”）。](#)

「腓立比书 3: 12」

在情绪的领域，我有时会经历很大的得胜，但我并不完美，我还没有到达，但我已经出发了！如果一个人对我生气，我仍然会感觉糟糕。但是当我感觉沮丧、被拒绝、受伤、忿怒、苦毒或者任何负面的情绪在我里面出现时，我确切的知道为什么我会那样感觉，因为肉体——老我。情绪会提醒我，我会如此感觉是因为我活在肉体里。我说：“天父，原谅我，我在你和基督里是新造的人，我要开始释放你的爱。”

我会打开我思想的阀门，所以我可以允许我里面的新人能够开始流出来。我开始思想爱、喜乐和平安。我开始看到充满基督的思想和心的同样的爱也存放在我里面。当我看到耶稣爱那些嘲笑和钉祂十字架的人们，我开始爱那些嘲笑我，毁谤我的人们。当我像耶稣一样思考，在我灵里神的生命开始在我的身体上涌流出来，开始在我的情绪和行动上彰显。

这就是为什么心意更新与基督的思想一致对我们是如此的重要。

更新你的思想——更新你的世界

所以弟兄们，我以 神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是 神所喜悦的，你们如此事奉、乃是理所当然的。

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

「罗马书 12: 1-2」

在我们的灵里，我们有要过得胜的基督徒生活所需要的一切东西。那么是什么阻止了我们得胜？我们还没有更新我们的思想。

根据罗马书 12: 1，服侍神的第一步是将我们的整个生命交给神，但第二节继续说我们不要效法这个世界。我可能会说：“不要被倒进世界的模子里。”接着下一步是更新我们的思想。

当我们将自己献给神，祂住在我们里面。但是我们接下来的基督徒生活是心意更新而变化。在希腊语中，“metamorphoo”这个词在这节经文中翻译成“变化（[蜕变](#)）”，是单词“metamorphosis（[蜕变](#)）”这个词的词根（[参见 James Strong 的《The Exhaustive Concordance of the Bible》\(Nashville: Abingdon,](#)

1890), *"Greek Dictionary of the New Testament,"* #3339)。这是一个过程，一个毛毛虫在结茧，过一段时间，后来改变形态蜕变成为一只蝴蝶。

要在你的情绪和行为中发生这样的转变，你必须心意更新。仔细阅读新约圣经、并且阅读、默想所有描述你在基督里是谁的经文。你要知道当你接受耶稣基督为你生命的主，你就重生了。你不是得到一个重新开始的机会，你有一个全新的生命，在你的里面有一个全新的你。

然后认识到，正如你不能靠自己救自己，你也不能靠自己活出基督的生命。这不仅仅是困难的，而是你的旧人完全不可能符合新生命的标准。神已经给了你新人——一个完全像耶稣的新人，在里面有祂的生命、有祂的本性、有祂的能力。

在心中思想你在基督里是谁，当你在心里思想时，你就会成为这样的人。如果你认为你是个蒙恩得救的罪人，你就会是那样。如果你认为救恩不是一个蜕变，只是一笔勾销你过去的债务，你会继续看自己为一个罪人。如果你不看你自己是个新造的人，而只是一个蒙恩得救的罪人，你最终还是会一次又一次地犯罪，永远不会成为一个得胜者。

但是，如果你开始看自己是在基督里新造的人，你会开始像你在基督里的样式去感觉和行事，在你生活方式中，你的思维模式会重新形成。神的话——神如何描述你——会成为你对自己的意像。

明白这个概念的启示，开始改变你的思想方式，改变你对自己的看法——从旧的本性到新的本性。你现在这样就是你看待自己的方式。（[参箴言书 23: 7 因为他心怎样思量，他为人就是怎样。](#)）如果你气馁、忿怒、苦毒、抑郁或者孤独，是因为你是这样看待自己，你从你的问题中看到你自己。你看到的是失败，接受了你所看到的。但是如果你开始看你在基督里是谁，那么你能够开始在你的行为和情绪中重新形成那个意像，并为今天和明天找到盼望。

当你得救，主让你成为一个新人。如果你还没有委身，我鼓励你今天就这么做。让主帮助你成为一个新人，通过接受祂独一儿子耶稣基督为你的救主和生命的主而重生。领受祂的圣灵来教导、引导、保护和赋予你力量，然后就如我们之前说过的，你可以开始尊重那个新的自我，神的生命会在你里面涌流，转变你的生命。

让基督通过你活出来，你会发现神所计划的生命的真实意义、目的和喜乐。

第六章 心意更新

又要将你们的心志改换一新。

「以弗所书 4: 23」

前几年，因为一些教导的出现，很多基督徒开始将一些新的信息放进他们的思想中。现在，他们在理性上知道，因为耶稣所受的鞭伤，我们便得了医治（[参彼得前书 2: 24 他被挂在木头上亲身担当了我们的罪，使我们既然在罪上死，就得以在义上活。因他受的鞭伤，你们便得了医治。](#)），但他们仍然认为自己是生病的，仍然认为自己是虚弱的。他们已经改变了他们的知识，但他们还没有让这个知识改变他们的观点，他们的观点没有改变。他们的思想里有新的信息，但是他们没有新的思想方式。明白两者不同极其重要。

在以弗所书 4: 23（[又要将你们的心志改换一新。](#)），保罗告诉我们心志要改换一新。新国际版圣经说：我们要改变我们思想的态度。增订本圣经说：我们要有新的精神和灵的态度。所以在这节经文中，保罗不仅仅谈论我们的想法，而且谈论我们的思想方式——我们对于生命的态度和整体看法。

例如，乐观是一种态度，同样的，悲观也是一种态度。同样的事情发生，一个悲观的人和一个乐观的人会有完全不同的性情。他们已经设定好了对这些事情该怎么反应。悲观主义者看待事情时会关注事情消极的一面，而乐观主义者看待事情时会关注事情积极的一面。

为了控制我们的情绪，我们必须改变我们的思想方式。我们需要意识到有基督耶稣在我们身边，现在我们就有了之前没有的超自然能力，这在我们接受祂作为我们的救主和主之前是没有的。我们需要停止与世界上的人比较，我们不期待得到与世界上的人所期待的同样的结果，因为属世界的人没有神参与在他们的生活中。

神想要参与每个人的生活。对大多数人来说，祂是在外面的，而对基督徒来说，祂是住在我们里面的。神已经将祂的生命和祂超自然的能力放在了我們里面，因此，在我们里面整个态度需要转变。当我们的观念改变了，我们的态度会随之改变。我们的情绪是百分之百地跟随我们的思想和思想方式。

我们已经证实过这些真理，在箴言 23：7（*因为他心怎样思量，他为人就是怎样。*）、罗马书 8：6（*体贴肉体的就是死，体贴圣灵的乃是生命平安。*）和以赛亚书 26：3（*坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。*）。复习一下这些经文，看看它们是如何与你的情感联系在一起的。

形象思维

因为他心怎样思量，他为人就是怎样。

「箴言 23：7」

这节经文更详细地向我们显示了我们的思想方式是如何影响我们日常生活的每一方面。我曾经听人说过：每个人的内心都有一幅图画。他们不仅仅形象化他们自己，还形象化他们周边的一切。

我们用图片思考。如果我让你想一个苹果，你会在你的头脑中看到一个苹果。你想到的不会是“苹果”这个词，你会形象化这个真实的东西——物体本身，这个形象可以用词语来改进。如果我要你想一个大的红苹果，在你头脑中所看到的会是一个大的红苹果，而不会是一个小的绿苹果。我可以再进一步的改变，要你想一个干扁熟透的苹果，你立马就开始有个图像，整个苹果都变得干瘪。我可以说有条虫子从这个苹果里面出来，这会让你的头脑里出现另外一个画面。

外面所说的话会在里面形成图像，里面的图像会决定外在的行为。

我们每个人对自己都有一张图像，就像是在我们里面有张我是谁的快照。里面的图像决定我们的行为和对外面的事物的反应。

例如，如果你认为自己是一个愤怒、暴力的人，那么你就会有这样的表现和反应；如果你认为你自己是一个粗野的人，你就会表现得粗野；如果你认为你自己是一个没安全感、贫乏、软弱和拙劣的人，你会对自己完全没有信心。当有一个挑战来到你的面前，你对自己的意像会支配你的反应。

人们可以处在同样的环境中，但有不同的回应方式。例如，如果不同的人分别面对一个抢劫犯，有些人会激烈的反抗，他们会变得如此强大，如此顽强地抵抗，以至于他们会恐吓抢劫者并把他赶走。其他处于同样情况的人会以恐惧和胆怯作出反应，完全避免任何可能的冲突。有些人甚至会有极端的反应，比如昏厥、恐慌或变得歇斯底里。

完全一样的处境可以引起完全不同的回应。因为每个人思考的方式和看待自己的方式不一样。你可以通过他们对事情的回应来知道他们对自己的心理意像是什么样的。

你的生命是有功能划分的，每个领域都有一个自我意像。那个意像支配你对生命中每种情况的情绪和身体反应。另外，你的情绪是受你的想法和看法支配的。

你可能会试图隐藏你的真实感受，而且你可能能够在一段时间隐藏得很好，但是最终，你真实的想法和情感会浮出水面，你的行为会反映这些想法。没有人能够始终如一地做出与他们思考方式不同的事情——也就是他们在那个时候和那种情况下对自己的意像。

你如何看待你自己？

我们在那里看见亚纳族人，就是伟人，他们是伟人的后裔。据我们看自己就如蚱蜢一样，据他们看我们也是如此。

「民数记 13：33」

当以色列人面对强大的敌人，他们看自己就像蚱蜢一般，他们是如此的害怕，以至于他们拒绝进去占领神应许给他们的土地。结果，神将他们带回到旷野，直等到整个不信的那一代人都死了。

当一个强大的敌人以困难和苦难的形势来到你的面前，你会如何看待你自己？你会带着神已经赐予在你里面的能力和权柄退缩，还是面对敌人勇敢的站出来，宣告神的应许？

你的敌人如何看待你不重要，重要的是你如何看待你自己。以色列人看他们自己就像蚱蜢一样，是这个看法打败了他们。相比之下，大卫看到巨人歌利亚的时候，没有把歌利亚当成是一个巨人，而是看作一个不在神的约里面的某人（[撒母耳记上 17：36](#) 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。）。他认为歌利亚只是一个有身体力量的人，而他拥有神的力量。

当我应征入伍的时候，我所在的地方，周围都是不虔敬的人，这是我从前从未接触过的。我有很大的压力要顺从，有时候，我基本上是那里唯一一个有一些道德信念的人。

例如，当我在越南的时候，美国政府实际上付钱给菲律宾的女人，将她们带到军队休养调整的地方所谓的“待命区”。从技术是来说，这些女人是表演者，她们会唱歌、跳舞、娱乐军队，但实际上，她们是妓女。政府为军队提供所有的酒精饮料，还有小点心，这样他们就可以开派对，喝酒，和这些妓女发生性关系。很多时候，我基本上是数百人中唯一一个不参与此类活动的人。当我一个人坐在那里的时候，我被嘲笑、羞辱、取笑了很多次。相信我，我感受到了压力！

在美国，这些人中的许多人都被认为是正直、有道德的公民，但是当他们到了那里，与所有他们认识的人和事分开时，他们感到如此的孤独和有压力，以至于他们做了他们在家绝对不会做的事情。为什么？因为他们对自己的生活没有一个坚定和确定的方向。他们中的许多人，在美国的时候从来没有这样生活过，但当他们到那样一个负面的环境，他们发现自己被卷入了那种生活方式。他们所做事情，我肯定他们现在是感到后悔和羞愧的，他们可能从未与其他人分享过。他们的问题是因为他们有这么软弱的自我意像，他们任由自己被塑造成错误的模子。

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

「罗马书 12：2」

我没有跟着其他人走，我和其他那些人都处于相同的环境，然而我有一个不同的思维模式。我已经选择了我的人生道路，它使我不至于走错方向。我没有消极地应对这种情况，也没有被卷入其中，我的心态使我变得坚定，使我更加坚定地走上神已经指引我的正确的人生道路。

我曾经听到一个军队牧师这么说：“当然，军队是一团火，它会熔化你，但你会融入你已经为自己选择的模子。”

这正是发生在我身上的事。当我被征召到越南的时候，我已经把我的一生都献给了神。我决定献上一切为祂而活，每一个来到我面前的压力都将我更进一步的推向神。有些人在他们来战场之前是普通的基督徒，他们不是坏人，他们没有做什么特别错误的事情，但是他们没有下定决心，没有将自己委身在他们所知道正确的道路上，结果，一旦压力来临，他们就融入了周围人的模子里。

作为基督徒，这不是我们要效法的样式，我们要效法的是基督的样式，通过

神的话更新我们的思想。

你的思想决定结果

在情感上，基督徒总是会遵从神的话以外的东西。最终他们使自己的生命遵循一个标准，但是这个标准从来不是他们为自己选择的，因为他们在脑海里没有为自己的生命做计划。他们没有看待自己是任何特定领域完全得胜的人，他们可能有这样的知识，但他们仍然看自己是失败者。他们在一些领域仍然看自己是失败的人，这其实就是自证预言。

这在财务领域是显而易见的。我认识一个女人，她的丈夫去世了，给她留下了足够的钱，足以让她在余生过得很富足。这个女人已经 60 多岁了，但在一年内她就陷入了贫困。有些钱她花在了需要的地方，但大部分都被挥霍了。

你可能会问：“这怎么可能？”因为这个女人在一个贫穷的家庭中长大，她和丈夫在重生前，大部分时间都在酗酒。他们这样生活了很多年，已经在他们里面形成了这种思维方式。虽然他们在一生中积蓄了一些财富，但他们仍然认为自己是贫穷的。他们按贫穷的思维谈论，照贫穷的方式行事。他们买最便宜的东西，他们有一个贫穷的心态。虽然这个妻子继承了她丈夫所有遗产，但在很短时间内，她很快回到了开始的状态，因为这是她看待自己的方式。

箴言 23: 7 说 **我们心里怎么思量，我们为人也如何**。这并不是说我们心里如何思量，会影响我们的生活和事情的发展。不，它说我们就是这样。

如果你很穷，你可能会认为那是因为你的肤色；你可能会认为是因为你出生的阶层，或者你出生的地理位置；你可能会认为是政府没有提供你好的发展机会；你可能认为如果你有更多的财富，你就不会像现在一样；你可能认为你被压迫是因为你没有像其他人一样漂亮、有天赋、或者受偏爱。

所有这些都是借口，我们都有一千零一个借口来解释我们为什么会这样。但事实是，如果你现在是贫穷的，那是因为你认为自己贫穷，你觉得自己贫穷，你按贫穷行事为人。现在，我不是说你可能没有渴望富足，但你的确看待自己是贫穷的。如果你被放到一个非常有钱的环境，除非你改变你的思想，否则你迟早又会回到现在的状态。

另一方面，如果你读神的话，开始以神看待你的方式看待自己，不久你就会

成为你想象的样子。你思想的就是你会得到的，一切都从思想开始。

思想先于彰显

你们知道我们主耶稣基督的恩典；他本来富足，却为你们成了贫穷，叫你们因他的贫穷，可以成为富足。

「哥林多后书 8: 9」

如果有人读这节经文后，真正开始认为自己是富足的，认为自己在基督里是富足的，富足迟早会彰显在他们的生命中。

当我和妻子刚开始服侍时，我们十分穷以至于不能专心服侍！这并不是因为我们没有钱。我在一个中产阶级家庭长大，当我结婚时，我在银行里有数千美元的存款。我的人生有一个良好的开端，但我的热情大于我的智慧。

我误解了圣经原则的工作方式，我知道我被呼召去服侍，并迫不及待地开始靠信心生活。所以我拿出我所有的几千美元，在一个月的时间里，我把所有的钱都捐出去了。我为什么做这样的蠢事？我这么做是因为我想直接到达神以超自然的方式满足我们所有需要的位置。

正如我的好朋友戴夫·杜尔所说：“这是二次方的愚蠢，是愚蠢，愚蠢。”但是，尽管如此，我还是这样做了。由于我的愚蠢，我和我妻子经历了严重的贫困。但我并不是在贫穷中长大的，尽管我们确实有严重的经济问题，但我并不觉得自己很穷。

3月21日，我们的第一个儿子约书亚出生了。在那之前的一月份，我们的总收入是23.53美元。在二月，达到了53美元。我们单是房租一个月就一百美元，所以我们的处境很危急，经济状况非常糟糕，几乎没有食物吃。

然而，在那段时间里，我从未想过去领取食品券或申请福利。我不知道所有的要求，所以我不确定我们是否有资格，但我们确实在贫困线以下。我们可能会得到一些援助，但我从来没有想过去申请，因为我相信我们是富足的。我无法理解我们的处境，我花了一些时间，我愚拙的头脑才明白，是我自己造成了很多问题。但神爱我，终于让我克服了这些问题。

我想要表达的是，虽然我和读这本书的人一样处于很严重的经济状况，但我从未觉得自己贫穷，我从未思想贫穷，我不会穿得贫穷，我不按贫穷说话，我并

不按贫穷去行事。结果，我最终摆脱了那种情况。

在那段时间里，我看自己是富足的，我知道神的话将开始在我的生命中做工，只是时间的问题。现在神照他荣耀的丰富、在基督耶稣里、使我一切所需用的都充足。（参腓利比书 4: 19）

按你想要成为的样子看待自己

你可能会想：弟兄，如果我能够中彩票，拿到一百万美元，我也可以那样生活，这样我所有的问题都没有了。不，除非你改变你的自我意像，否则你很快会将一百万美元挥霍掉，回到你最开始的样子。如果你中了五百万美元，你可能会比中一百万美元的人坚持五倍的时间，但迟早你会因为你的贫穷心态而失去一切。

我知道很多人会说：“等一下，你不明白——我没有受过教育。”有很多的人没有受过教育，现在是拥有数百万美元资产的富翁，缺乏教育不是问题所在。现在，我并不是说教育不是一个因素，这取决于你从事的职业。有时候你必须接受教育才能进步。我一点也不反对教育，但你富足的最大控制因素是你看待自己的方式——你对自己的心理意像。如果你的心理意像不符合神的话语，不管你的学历有多高。你的生命不会获得任何成就。

记住，箴言 23: 7 说的你的心里如何思量，你为人也就怎样。这条规则没有例外。如果你想要富足，你需要认为你是富足的；如果你想要健康，你必须看你自己是健康的；如果你想要强壮，形成一个你在神里是强壮的图像，持守不要放弃！

思想决定情绪

你的心理意像决定你的行为，因为它尤其决定了你的情绪。当你的整个思想过程是纯洁和正直的，因为你完全的控制你的情绪，所以你可以很容易的选择善而不是恶。我不是说你不会被困难的情况挑战，但你不会被这些情况控制。

我已经学会不管其他人怎么说我，我都可以成为一个有爱的人。主已经赐给了我这么多的爱，常常引导我与其他人来分享爱，以至于激怒了一些人。有些人公开反对我，甚至威胁要杀了我，他们散布对我的谎言，控告我各种很糟糕的事

情。

一个很有名的国际事工曾经标榜我是吉姆·琼斯，他们说我的事工是至今以来最大的邪教。然而，我可以诚实地说，对于那个人或者那些反对我、攻击我的人，我从来没有一点苦毒。我行走在爱里，我甚至和那个牧师一起召开聚会，告诉那个人我爱他们，现在我们之间什么问题都没有。这些指控对我的生命没有任何负面的影响。

这种爱的心态并不是一夜之间就有的。因为我做出承诺要去爱而不是去恨。我已经重新设置我自己，如果有人憎恶我，我不会还以颜色。我可能不喜欢这种事，我可能不会因此得到祝福，但我是不会因此而从圣灵里出来，我选择行走在爱中。

没有人能够改变我的感受，因为我的喜乐和平安是百分之百地与主耶稣基督以及祂在我生命中所做的联结在一起，我绝不为任何人或者任何事而放弃。

有时候，需要比平时更加努力才能行走在爱中。如果是我真的很敬佩很尊重的人出来反对我、伤害我，在那个人面前，行走在爱里需要一些额外的努力。我可能需要离开所有人去禁食祷告，专注在神身上。这可能会花更多的时间和精力，但我可以向你保证，这是我要去做的事情。我不会因为负面的事情而沮丧，我需要为我的生命和服侍战斗。

如果我允许自己，我可能会一直处于一种混乱的状态。因为，和其他人一样，我也有很多的问题。牧师也不能幸免于难。事实上，我相信，当你是一个牧师时，比起你在其他的任何职业，会有更多的人讨厌你。但是 you 如何处理这种情况取决于你专注在什么上面。

你思想方式控制着一切。你里面的意像是你思想的一个产物，它决定你的情绪，而你的情绪决定你的行为。这就是为什么不管你周围发生了什么，有一个积极、以基督为中心的自我意像是如此的重要。形成这个积极自我意像的方式是通过在灵里更新你的思想——保持专注在神上面，将神的话应用在你生活中的每个领域。

第七章 你是谁？

我们已经建立了真理的一个基本轮廓——有一个新的你和一个旧的你。新的你有基督的思想和基督的一切能力。我们在基督里有了我们自己的图像，现在我们需要开始完成上色。仅仅知道有一个新的你还不够，在你可以真正看到你的灵里所发生的事情之前，你需要知道更多的细节。

为了得到你身体特征的一个精确自我形象，你会照照镜子或者给自己拍照片或者拍视频。你知道吗？当你这么做的时候，你在使用信心？看着镜子、照片或者一段视频，然后说：“这就是我。”需要信心。你如何确定你所看到的图像就是真正的你呢？

很多人认为这是个荒谬的问题，然而，我记得我大学一年级的時候，有一位教授问过这样的问题。他试图让我们放下我们所有先入为主的想法，以一个开放的心态来上课。所以他拿了一把椅子，放在我们前面，有条不紊的向我们证明那把椅子不在那里。

当然，表面上每个人都会说：“那太愚蠢了，我们都能看到。”但接着他开始推理：“你怎么知道你所看到的就是真的呢？”他问：“你怎么知道你的眼睛正在精确地向你的大脑解释你所看到的東西？你怎么知道你没有什么问题导致你看到一些并不存在的東西呢？”

他在挑战大部分人从来没有真正思考过的事情。到我们离开他的课堂时，如果我们按照他的推理，我们就不可能证明那把椅子真的在那里。

那种推论在我们现在的社会很普遍，我们已经挑战了最基本的原则，这些原则是我们应该靠信心接受的。神的话就是真理，我们应该接受这样的真理。（[参约翰福音 17: 17 求你用真理使他们成圣。你的道就是真理。](#)）

说到照镜子，我们大多数人从来没有质疑过我们所看到的東西的准确性。我们看到的是我们的反射，通过信心，我们相信这个反射就是我们自己。但它只是我们的反射，不是真的我们。例如，我们不能确定我们头顶上是否有头发。

现在，你可能会说：“哦，是的，我有，我在镜子里看到了。”

“不，你所看到的是你头发的映射。”

“嗯，我可以用我的手感觉到。”

也许是这样，但你还没有看到它，你怎么知道你的感觉是准确的？

不管怎样，你是凭信心接受。但我们看我们的灵的时候，是同样的道理。我们没办法在镜子里看到我们的灵，所以我们如何精确的察看我们的灵？

有一些人过分依赖于他们的感官，除了他们能够看见、尝到、听到、闻到或者感觉到的东西之外，他们不能接受存在任何其他的领域。因为他们的身体不能觉察到他们的灵，他们放弃尝试，“没有希望了，”他们说：“我真的不了解灵的事情。”那是因为他们找错了地方。

神的镜子

我对你们所说的话，就是灵，就是生命。

「约翰福音 6: 63」

如果耶稣说的话是灵，是生命，那么神的话不仅仅是一本书，而是可以通过它能察看灵领域的样子。就像是一面灵的镜子，我们用来看灵里的真实。

如果我们想看看我们的头发是不是梳好了，我们会照镜子，并相信我们所看到的画面是真实的。同样的，如果我们想知道我们的灵是什么样子，我们就去看神的话，看看神是怎么说我们的，相信祂所说关于我们的一切，就是我们本来的样子——不管我们是否这么觉得。

我们可能不会觉得我们的头发梳好了，但这和它有没有梳好没有任何关系。一些人可能会用他们的话说服我们，我们的头发是乱的，而实际上是梳理整齐的。所以我们不能依靠我们的感觉，我们必须亲眼看见并且相信我们所见的是真实的。

对于灵里的人也是一样。你可能已经在圣经中读到过，[我靠着那加给我力量的、凡事都能作（参腓利比书 4: 13）](#)。理智上你可能知道这一点，但你感觉不到。所以当你遇到问题时，你会感觉：“哦，伙计，我没有任何能力。”但如果你按照神的话去做，你如何感觉不重要，事实上，无论神对你说的什么，是灵，是生命——这是灵里的真实。

只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。

因为听道而不行道的，就像人对着镜子看自己本来的面目。

看见，走后，随即忘了他的相貌如何。

惟有详细察看那全备使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。

「雅各书 1: 22-25」

雅各谈到一个人照镜子，看到他本来的面目，离开后立马忘了他的相貌如何。但雅各也说惟有详细察看那使人自由之律法的，时常如此，就必然得福。

就像我们照镜子看到我们本来的样子，我们看神的话看到的是我们灵里的自己。

当一个人接受耶稣基督为他生命的主，在他里面会发生一个转变。大部分基督徒在他们的思想里知道这点，但是很少有人能够在心里准确地描绘出，或者知道他们在灵里到底是谁。因为他们不知道在基督里他们是谁，所有他们只能根据他们所知道的信息来行动，他们自然而然地就会表现出他们原来的样子。他们是出于他们旧的能力而不是他们在基督里新获得的能力行事。这就是许多基督徒错过了神对他们最好的祝福的地方。

大部分基督徒渴望做正确的事情，但他们觉得自己没有被装备，他们觉得自己没有能力。我知道许多基督徒向神祈求信心、能力、各种属灵的恩赐。实际上，根据神的话，你已经拥有了这些东西——所有信的人都有。

现在你可能会说：“但等一下，我没有这些东西，因为我感觉不到它们，所以我知道。”这和你如何感觉没有任何关系，而是与你所相信的有关系。

信心的原则

当基督徒们向神呼求：“哦，神啊，请给我信心。”当他们到了天堂，发现他们其实拥有着与基督在地上完全一样的信心时，他们会感到非常震惊。

我们不需要更多的信心，我们所需要的是认识到我们在基督耶稣里已经拥有的。这是第一步，一旦我们知道我们有信心，我们需要去学习支配信心的属灵法则。

既是这样，那里能夸口呢？没有可夸的了。用何法没有的呢？是用立功之法么？不是，乃用信主之法。

「罗马书 3: 27」

在这段经文中，保罗谈到信心的原则。如果你真的重生了，你里面就有和基督一样的信心，但是有支配它的原则。你需要做一些特定的事情才能够释放这个信心。就像电的原则，电是存在的，但你需要知道如何和它合作，如何使用它。在你知道你拥有它之后，你需要学习如何利用它并在其中运行。

大部分基督徒因为缺乏知识而死亡。（[参何西阿书 4: 6 我的民因无知识而灭亡。](#)）他们不知道自己在基督里是谁，所以他们被自己的感觉和情绪所引导。灵里的真实不能靠感觉所感知，不能从物理的镜子里看到，神的话是接近它的唯一途径。大多数基督徒悲哀地不知道神的话语对他们说了什么。因为他们不知道在基督耶稣里他们是谁，他们错过了神的话对他们所说的一切。

我们已经确定了这样一个事实：有两个我们——旧人和新人——但哪一个才是真正的我们？我们的身份是什么？大多数人会说：“感觉到惧怕、软弱和贫乏的那部分——是真正的我们。”不，真正的我们是重生的我们，那部分的我们是永远活着。觉得惧怕、软弱和贫乏的旧我最终会死去并被取代。现在真正的我们，是我们唯一重生的部分，就是我们的灵。

如果你不知道你在基督里是谁，你努力靠你的旧人生活，你会变得沮丧、悲伤和失望。有一个全新的你，你需要去找出你是谁及你所拥有的能力。

当我在越南的时候，我有一次永远不会忘记的经历。这发生在我刚到那里不久，一切对于我来说还相当新奇。我和其他大约 120 个美国士兵在一个山顶上被包围了，被大约 5000 名装备精良、训练有素的北越陆军士兵（NVA）包围，我们处于红色警戒状态。到了晚上，我们可以看到从 NVA 枪口发出的火焰，看起来就像他们要肆虐我们的山头。

每个人都应该在整晚保持清醒。我和其他四个人在一个地堡里，在我值守的时候他们三个都睡着了。当轮到他们值守时，我无法叫醒他们，他们都跟我说：“不要叫我。”所以我只能通宵值守，因为我觉得我们随时可能被突袭。

第二天晚上，我已经精疲力尽了，但那几个人仍然不想执行他们的守卫任务。最后，我问他们：“怎么了？难道你们没有意识到现在情况很危急吗？敌人有 5000 人，我们只有 120 个人，我们可能随时会被杀死。”他们只是开始大笑。

他们说：“你应该是新来这个国家的。”

我说：“是的，我是。”

所以他们开始告诉我，在那个山上我们有更雄厚的火力，即使我们只有 120 个人，但我们的火力比敌人强很多倍。随着他们描述更多细节，如此的令人信服，以至于我认识到：“我对这个战争一点也不兴奋，但是如果我们必须打这场战争，只要敌人的走出他们的躲藏之地，我们会照着我们的条件去战斗。”我有了这个心态，来吧——我谅你们也不敢。我除去了一切的恐惧、一切的焦虑、还有一切的忧虑。那天晚上我实在是太困了，我没办法保持清醒，我没办法再替别人值班就睡着了。

关键是，当你知道你在基督里是谁，你在祂里面所拥有的权柄和能力，你的态度会改变。与其被自己的问题所吓倒，你会很有信心。不是满满的焦虑、恐惧、疑虑和忧心，你会经历完全不同的情绪。这个认识会改变你的思维方式，因此，也会改变你的感觉方式。

这是信心原则的工作方式：仔细察看那全备使人自由之律法，这是你的镜子。你通过神的眼睛看到你自己，就像神在基督里看你一样。你选择相信并采用祂对你的图像。然后你昼夜思想那个图像——坚持不要放手。

当你行走在信心的原则中，你看你自己就像神看你一样——在祂里面有力量、在祂里面富足、在祂里面健壮、在祂里面有智慧。那么信心的原则会让你所相信的在你的每天生活中彰显出来。

你是一个新的灵

若有人在基督里，他就是新造的人：旧事已过，都变成新的了。

「哥林多后书 5: 17」

认清你在基督里的真实身份，并按照这个身份生活是基督徒生活的关键。明白你在基督里是谁的关键是认识到是你的灵得到了重生，是你的灵改变了。

愿赐平安的神亲自使你们全然成圣。又愿你们的灵与魂与身子得蒙保守，在我主耶稣基督降临的时候，完全无可指摘。

「帖撒罗尼迦前书 5: 23」

根据这段经文，我们有三部分——灵、魂和体。保罗祷告神保守帖撒罗尼迦人全然成圣，或者灵、魂、体完全。

体是很容易分辨的，是我们的身体部分。魂是情绪的部分或者大部分人认为

的他们真正的特性所在，包含了我们思考过程，我们的感觉和我们的意志。还有另一部分是圣经所说的灵，这实际上是最重要的部分。

在雅各书 2: 26 圣经告诉我们**身体没有灵是死的，所以信心没有行为也是死的**。灵是我们整个生命的动力，是我们里面生命力量的源头。

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，名叫亚当。

「创世纪 2: 7」

当圣经说神创造了亚当，并将生命的气吹进他的体内。“气”和“灵”是来源于同一个单词，神将一个灵放入了亚当体内，于是生命就诞生了。当灵离开时，生命也就离开了。所以灵是我们真正的部分，当我们重生我们接收了一个新的灵。

耶和华 神吩咐他说：“园中各样树上的果子，你可以随意吃，只是分别善恶树上的果子，你不可吃，因为你吃的日子必定死。”

「创世纪 2: 16, 17」

耶和华神告诉亚当，当他吃分别善恶树上的果子的那天，他必会死。当亚当违背神，吃了禁果，他的灵就在里面死了。他的身体 930 年没死，但他的灵在他吃禁果的那一刻就死了。这不意味着他的灵不复存在，仍然在那里，但已经不在神的控制下，再也不会释放神的生命，使得它不能永远维持肉体的生命。

灵接收神的生命然后传递到魂和肉体。当亚当违背神犯罪，做他自己的事情，他里面的灵就与神隔绝了。他不再有神的属天生命——圣灵——在他里面流动。可悲的是另一个灵替代了它的位置，那就是撒旦，他开始通过灵将自己的死亡浇灌在人里面。

这个灵从亚当开始直到人得救一直在人的里面，是与魔鬼结合。那是保罗在以弗所书 2: 2-3 中所提到的：**在我们得救之前，我们本性是悖逆之子，是可怒之子**——换句话说，是魔鬼的孩子。他的意思是，在我们重生之前，我们的灵是与魔鬼结合的，撒旦通过我们的灵将他的堕落浇灌给我们。

正如我们在哥林多后书 5: 17 所看到的，当我们重生的时候，我们成为新造的人或者一个新的创造——旧事已过，一切都变成新的。通过排除法，我们知道谈论的不是我们的肉体，因为当我们重生，我们的肉体并没有改变。如果我们在得救前是胖的，在我们得救后仍然是胖的，这不是我们得救改变的部分。我们的

魂也没有改变，因为当我们看哥林多前书 13：9-10 [我们现在所知道的有限，先知所讲的也有限。等那完全的来到，这有限的必归于无有了](#)。我们的思想部分也没有得救。在我们得救前是无知的，在我们得救后仍然是无知的，直到我们通过神的话教导自己。

如果我们的身体和魂没有改变，那么唯一剩下的部分就是我们的灵。当我们重生的时候，我们的灵是完全彻底地改变了。我们不只是改进，我们有了一个全新的灵，基督徒的生命从这个新生命中获得力量。当我们重生的时候，神将一个新的灵放在我们的里面，我们就拥有了一切我们所需要的，来得胜的基督徒生活。

我们重生的灵拥有一切，它永远不会改变。我们现在有那将来我们在永恒里永远的灵。当我们与主同在时，我们的灵不会提升，也不会再被改变。我们的灵此刻就像我们将来在永恒里一样完美。

这是一个令人惊叹的事情！我们里面有永恒的生命！

承认你的身份

如果我们真的能够看到我们的灵是完全的，这将会改变我们很多的情绪和行为。我们大部分人从永恒的角度看待我们自己是不同的。我们认为当我们到了天堂，我们会看到我们在地上所经历的一切都是值得的。我们唱的诗歌如“总有一天我们将知道一切”。许多基督徒真的相信在天堂会有一个完全的转变，我们会成为特别的，但现在他们并不认为自己在基督里是完全的。

当我们进入天堂的时候，身体的领域和魂的领域会发生转变，但是在灵的领域，我们现在已经是我们在永恒的样子。我们的灵现在已经完全了。我们三分之一的救赎结束——已经完全，已经成就。我们不用等到上天堂的时候，神才创造我们特别和完全的灵。

如果你能看到这个真理的意象，并且相应地更新你的思想，按照你重生的自己是什么样子来看待自己和行事，那么你就会经历已经在你灵里的生命。你可以根据你通过神的话更新你思想的程度，在现在这个自然领域经历新的生命。让你的灵掌管和控制你的自然人，会给你的生活和情绪带来巨大的不同。

[我祷告的时候提到你，常为你感谢我的 神。](#)

因听说你的爱心，并你向主耶稣和众圣徒的信心（或作因听说你向主耶稣和众圣徒有爱心有信心）。

愿你与人所同有的信心显出功效，使人知道你们各样善事都是为基督作的。（愿你通过明白和承认你在基督耶稣里所拥有的每一件好事，使你们的信心在与人分享的时候可以显出功效。）

「腓利门书 1: 4-6」

在这段经文，保罗基本在说我在这本书中所谈论的同样的事情。为了让你的信心有果效，你需要承认你在基督耶稣里所拥有的每一件好事。

注意这个用语——保罗说承认，你不能承认一些还不存在的东西。大部分基督徒有错误的想法：他们需要的东西是在天上的某个地方。他们认为他们的工作是努力从神得到他们所需要的，然后自己领受，但这不是圣经所教导的。我们不是在寻求一些我们希望存在的东西。圣经没有说通过让神将祂的生命浇灌给我们，我们的信心可以显出功效。不，已经在这儿了，重点是承认它。

一旦你重生，你接着的基督徒生活就是更新你的思想，按你在基督里面是谁行事，这会释放你里面神的生命。

保罗在歌罗西书 2: 2 用了同样的术语。他为歌罗西和老底嘉的人祷告：要叫他们的心得安慰，因爱心互相联络，以致丰丰足足在悟性中有充足的信心，使他们真知 神的奥秘就是基督。

保罗说到了悟性中有充足的信心。现在，你不能对还不是事实的东西有信心，你也不能明白一些不存在的东西。保罗也用了这种表述：真知（[承认](#)）神的奥秘。这两个地方都提及对已经存在的事情得到启示。我们已经在歌罗西书 1: 27 中看到基督的奥秘在你里面成为有荣耀的盼望。不是“基督将会在你里面，”而是“[现在，基督就在你里面，是荣耀的盼望](#)”。

在以弗所书 1: 18，保罗为以弗所的信徒祷告：[他们心里的眼睛明亮，能够明白他的恩召有何等的指望，他在圣徒中所得的基业有何等丰盛的荣耀。](#)

神的基业不是在天上的什么地方，而是在我们里面。神自己住在我们里面，我们不只是有一点点属天的东西，我们不只是有一点点救恩——只是够我们勉强通过。在你的灵里救恩是完全的，你的灵是圣洁的，是公义的，和它将来一样的圣洁无有瑕疵。你的基业就在你的里面，你不需要闭上你的眼睛想象天堂的样子，

满街的黄金或者成堆的金钱或者财富，你已经拥有了这一切。

因为 神本性一切的丰盛、都有形有体的居住在基督里面，
你们在他里面也得了丰盛。他是各样执政掌权者的元首。

「歌罗西书 2：9-10」

住在你里面的能力和荣耀会让天堂破产。你有在天上的一切，因为你有耶稣。
在耶稣里藏有一切的智慧和知识（*参歌罗西书 2：3 所积蓄的一切智慧知识，都在他里面藏着。*）。神本性一切的丰盛都有形有体的居住在基督里面。赞美主，
你的灵是如此的完美，公义，圣洁和无有瑕疵，没有办法变得更好。

看到你里面的能力！

就为你们不住地感谢神，祷告的时候，常提到你们，
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。

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；

并知道他向我们这信的人所显的能力是何等浩大，
就是照（比例或程度）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。

「以弗所书 1：16-20」（作者添加）

保罗在说：打开你们的眼睛，看到你里面拥有将耶稣基督从死里复活的能力
的事实。

如果你能衡量神能力的不同表现，我向你保证，将耶稣从死里复活是有史以
来神最大能力的一个彰显——现在在你里面也有同样的能力！不是说以后才有，
已经在那里了，你的灵是百分之百完全的。

从肉身生的，就是肉身；从灵生的，就是灵。

「约翰福音 3：6」

你可能说：“这怎么可能？如果我有神自己住在我里面，如果我有将耶稣从
死里复活的能力在我里面，那我为什么感受不到呢？”再一次，你无法感受到灵
的领域。在这段经文里，耶稣告诉尼哥底母：从肉身生的就是肉身，从灵生的就

是灵。是两个不同的领域。

你是灵，但就像大部分的基督徒，你只能感知你的身体和情绪部分，在你里面有一个灵的部分是你没有办法感觉到的——你必须相信它。一旦你相信它，就会将灵里的真实带进你的身体、精神的领域，那么你就可以开始思想灵的事情，你的情绪会相应的随从你的思想方式。但是如果你不思想它，如果你不明白它，如果你不心意更新，你可以有神的生命在你里面，但你永远没办法经历它。

如果你能更新你的思想，你的情绪会随从你的思想，它们并不会随从你的灵。你通过信心明白神的话，然后将此当作属灵的事实，并且相信它，然后你的情绪会随着你的想法而变化。如果你认为你什么都不是，你只是个无名小卒，你没有任何能力，那么你的情绪就会这么反映。但是如果你开始看你在基督里是谁，并用这个真理更新你的思想，你的情绪也会与之相对应，与之相配合。

并且穿上新人，这新人是照着 神的形像造的，有真理的仁义和圣洁。

「以弗所书 4: 24」

神使那无罪的（无罪原文作不知罪）替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。

「哥林多后书 5: 21」

你认为你的灵有多圣洁？你的灵，就是你的新人，是在真理的仁义和圣洁里创造的。当你得救后，你不只是有一点义，你就是神的义。

再一次，我不是在说肉体的人。当有人谈论到成为神的义这个主题时，一些基督徒会感到窒息。当我说我们已经是神的义了，他们会看着魂的领域——身体、精神和情绪部分说：“我不是义人，我仍然有堕落的思想。我仍然会生气和沮丧。我这样你还说我是义的吗？”然后他们开始谴责我：“这不是真的，我只有将来和主同在的时候，我才会成为义。”

这样，爱在我们里面得以完全，我们就可以在审判的日子坦然无惧。因为他如何，我们在这世上也如何。

「约翰一书 4: 17」

这是一句非常好的经文，大部分的人读了会说：“圣经实在太难懂了，因为我可以向你保证，我没有像耶稣一样，我没有像祂那样说话，没有像祂一样行事！”

如果你通过镜子看你自己时，你可能会说：“这难道是耶稣的样子吗？”你

看到你不喜欢的皱纹、痘痘或者别的。你会想：这不可能是耶稣的样子，我就是看不明白圣经。

你不能理解圣经的原因是因为圣经是一本属灵的书，说的是灵的言语。（[参哥林多前书 2: 12-14](#) 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。并且我们讲说这些事，不是用人智慧所指教的言语，乃是用圣灵所指教的言语，将属灵的话解释属灵的事（或作“将属灵的事讲与属灵的人”）。）。然而，属血气的人不领会神圣灵的事，反倒以为愚拙，并且不能知道，因为这些事惟有属灵的人才能看透。）当说到：“祂如何，我们在世上也如何。”这不是在谈论我们的身体，谈论的是我们的灵。你重生的灵与耶稣一模一样，因为你的灵和主成为一灵。

你和基督成为一

但与主联合的，便是与主成为一灵。

「哥林多前书 6: 17」

在这节经文中，“一”的希腊原文的意思是：唯一没有其他。（[参见 James Strong 的《The Exhaustive Concordance of the Bible》\(Nashville: Abingdon, 1890\), “Greek Dictionary of the New Testament, ”#1520](#)) 这不是表示一个原则或者一个目标，它是指实际上的一个。在以弗所书 4: 5 中用的词是同一个。谈到有一主、一信、一洗，我们知道没有多个神，只有唯一的神。祂有三种位格的彰显，但祂是那一位——独一，没有其他。这位神说与主联合的，便是与主成为一灵。

我们的灵和耶稣结合得如此紧密，以至与基督耶稣的灵是完全一样的灵。圣经说他如何，我们在世上也如何（[参约翰一书 4: 17](#)）。它没有说：“我们将来会是这样。”这是宗教解释经文的方式——某天我们会像祂，但事实是，现在我们的灵和祂一样。

如果 神的灵住在你们心里，你们就不属肉体乃属圣灵了。人若没有基督的灵，就不是属基督的。

「罗马书 8: 9」

你们既为儿子， 神就差他儿子的灵进入你们（原文作我们）的心，呼叫：

“阿爸，父！”

「加拉太书 4: 6」

我们重生的灵就是基督的灵。当我们重生，我们所接收的新灵就是基督的灵，是我们的灵，也是祂的灵，结合在一起成为一个灵。关于耶稣的灵的一切对于我们重生的灵也是同样的。

我知道有些人对于这个说法会不安：“伙计，不敢相信，你在说你是神。”不，不是我的身体，不是我的魂，而是我重生的灵与主是联合的，我在灵里和当我在永恒里时是一样完全的，我的灵不会再改变或改进。现在已经完全了，你也是如此。

你是圣洁的——永远

我们凭这旨意，靠耶稣基督只一次献上他的身体，就得以成圣。

凡祭司天天站着侍奉神，屡次献上一样的祭物，这祭物永不能除罪。

但基督献了一次永远的赎罪祭，就在神的右边坐下了，

从此等候他仇敌成了他的脚凳。

因为他一次献祭，便叫那得以成圣的人永远完全。

「希伯来书 10: 10-14」

当耶稣死在十字架上时，祂让旨意和遗嘱生效，让我们得以成圣。这并不意味着一次献祭对所有的人都有效。意思是那一次献祭为每个接受它的人永远有效。不需要一次又一次的献祭。

耶稣的献祭是对付罪，一次就得以完全（[参希伯来书 10: 10](#)）。祂献的是一次永远的赎罪祭（[参希伯来书 10: 12](#)）。通过祂自己在十字架上的献祭，叫那得以成圣的人永远完全（[参希伯来书 10: 14](#)）。这段经文告诉我们如果我们接受了耶稣，我们已经因为一次的献祭得以成圣永远完全，不需要额外的献祭了。耶稣为我们的义一次付上了所有代价。

然而有些人会说：“伙计，这么说没有道理，因为在我生命中仍然有很多的问题。”在身体、精神或者情绪领域可能是真的，但在灵的领域，你是得以成圣永远完全。你的灵已经永远从罪得饶恕了。你的灵里是完全、圣洁和公义的，你的灵是毫无瑕疵的。

有名录在天上诸长子之会所共聚的总会，有审判众人的神和被成全之义人的灵。

「希伯来书 12: 23」

这节经文说到我们的灵已经完全了，根据希伯来书 10: 10-14，我们可以看到，我们的灵是完全的——不是暂时的，而是永远的。

所以不管你在身体或者情绪上感觉如何，你是义人。你在基督耶稣里就是神的义。你已经成圣，你的灵是完全，纯净和圣洁的——从今时直到永远。你和基督成为一灵，祂如何，你在世上也如何。

这就是你！

第八章 根据你新的思想运行

你们从那圣者受了恩膏，并且知道这一切的事。（或作都有知识）

「约翰一书 2: 20」

当一些人读到这段经文时，他们的反应是：“伙计，圣经这是在说什么？太难理解了。我当然不知道一切的事，我可以通过我的考试成绩证明这一点。”

这些人所谈论的是他们魂的领域。在灵里，我们基督徒受了恩膏，从神而来的特别膏抹，因此我们知道一切的事情。没有什么是我们不知道的或者没办法记起来的，因为我们有基督的心（[思想](#)）了。

但我们是有了基督的心了。

「哥林多前书 2: 16」

你看到这节经文可能会说：“如果我有基督的心，在哪里呢？很明显这似乎对我的生命没有帮助。”

基督的心（[思想](#)）在你的灵里。要想从中得益处，你需要把它汲取出来。你要怎么才能汲取？通过神的话，神的话就是灵，神的话就是基督思想的实体体现。当你读神的话，圣灵会启发你，那在你灵里的智慧开始显现出来，使你的身心、情感、行动都受益。

使用神的智慧

不要彼此说谎，因你们已经脱去旧人和旧人的行为，

穿上了新人，这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形像。

「歌罗西书 3: 9-10」

当保罗说我们已经脱去旧人，穿上新人，这和他之前用来区分我们旧的没有重生的灵和我们新的重生的灵是同样的术语。我们的新人——我们的新灵——是在知识上渐渐更新，正如造他主的形象——耶稣基督。

在我们的灵里有基督的思想，使得我们有创造我们的神同样的智慧和知识。我们有从圣者而来的恩膏，我们知道所有事情。我们只需要学习如何去访问这些智慧和知识。

因为耶和华赐人智慧，知识和聪明都由他口而出。

他给正直人存留真智慧，给行为纯正的人作盾牌。

「箴言 2: 6-7」

所以你们必从救恩的泉源欢然取水。

「以赛亚书 12: 3」

你可能会说：“哦，那个智慧是在灵里，我的头脑是在自然领域。我在学校必须参加的考试，我工作必须完成的任务，我在日常生活必须处理的问题——所有这些都是自然领域。如果我活在一个自然领域，在我灵里有基督的思想有什么益处了？”

知道基督的思想在你里面是获得这些益处的第一步。一旦你知道它存在，圣经教导你可以访问那里的智慧和知识，有很多方法可以做到这一点。说方言是汲取神的智慧和知识的一种方式。一些人认为说方言只是基督徒为了证明在他们里面有圣灵。但当我们说方言的时候，我们实际上是在汲取神的智慧和知识。（*参哥林多前书 14: 2 那说方言的，原不是对人说，乃是对 神说，因为没有人听出来。然而他在心灵里，却是讲说各样的奥秘。*）

一旦你明白基督的思想在你里面，你就可以开始从里面汲取。但如果你不知道它的存在，你永远不会动用它。如果你不知道你在银行有存款，你可能永远不会写一张支票。第一步是知道你的余额，接着你要知道如何从账户中提款获取那笔钱。

假设你有一口有水的井，为了解决你的口渴，你需要找到一个方法把水从井里取出来，你需要一个桶，然后想办法放到井里打水上来。但首先，你必须知道井在那里，而且井里有好水。如果一个人没办法把水打出来，他就有可能在井边渴死。对于神的智慧也是如此，要访问祂的智慧的的第一步是知道它就在那里等着我们，神想要将属天的智慧分赐给我们。

你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。

约翰福音「8: 32」

大多数基督徒不知道在他们里面有什么，因此，他们甚至不知道自己还有其他选择。当沮丧来临时，大多数信徒没有意识到他们的灵总是喜乐、赞美神的，他们可以从汲取和靠以生活，所以他们认为没有希望。

“主啊，这有什么用呢？”他们祷告：“我一直在请求你帮我解决问题，但没有如此发生。我在这里痛苦而沮丧。我还不如接受现状，适应环境。”但这对于我来说已经不再是一个选择了。我知道真理，真理已经让我得自由，正如耶稣所说的那样。（[参约翰福音 8: 32](#)）

我记得一个例子，当我在一个教会当牧师，事情没有按照我想的方式发展，人们对我做了一些很糟糕的事情。我努力抵挡灰心丧气，但没有用。终于，有一天晚上，我想要放弃，接受那种沮丧的感觉。我在等着杰米和孩子们上床睡觉，这样我就可以开一个同情派对。我本来期待自我贬低、沮丧、发牢骚、抱怨，告诉神我有多么的失望，但神开始将我和你们在这本书分享的信息启示给我。

在我的肉体里，我想要那个沮丧，所以我可以有个同情派对。但突然间，我得到了从神的话而来的真理，我有一个选择：我要行走在肉体里还是灵里？理智上，我知道我应该行走在灵里，但我感觉我想要在肉体里。我考虑了一会，最终我做了正确的选择。我说：“赞美神，我不在乎我的感觉，因为神爱我、关心我，我是蒙福的。”我开始宣告神对于我所说的话，建立自己。我开始思想我在基督里是谁，我不再抱怨、发牢骚、想开同情派对，而是激动喜乐的呼喊，欢欣鼓舞，在主里度过了一段美好的时光。我汲取了神的智慧。

每次你沮丧的时候，你都有同样的选择。那时你可能不知道，但是你现在知道了。如果你不知道神的话如何描述你，你就不能使用它。但现在你知道了，从这一刻起，任何愤怒、沮丧或者任何负面情绪出来的时候，你可以用权柄碾压它。你不需要接受它，你可以说：“等一下，这不是神的话。我的灵没有精疲力尽、我没有不安、我没有生气、我不是毫无希望的。我的灵在掌管，我可以选择让我的灵来支配。我选择通过我灵的情感而不是旧人的情感来生活。我有神的灵住在我里面，我选择随从灵而不是肉体而行。”

我在这本书里和你们分享的只是皮毛而已，还有很多可以分享。我们要花一辈子的时间来学习我们在基督耶稣里所拥有的一切，默想它，让它真正成为我们的一部分。

汲取神的智慧需要一个过程，不容易，但简单，就像你的灵里有神的生命一样简单。在你的肉体里，你会经历消极的肉体情绪。你有一个选择，你可以在这些消极的肉体情绪中行走，你也可以抵挡它们，你可以转离它们说：“我不会让

这种事情发生在我身上，因为我在基督里是一个新人。”你可以专注于你在基督里的身份，神的话对你是怎么说的，那些在基督里的真实会在你的自然情绪上彰显。

这就是真理，真理会让你得自由！

使用你的信心

我如今在肉身活着、是因信 神的儿子而活。

「加拉太书 2: 20」

许多基督徒知道信心是有用的，信心有能力改变一切。他们不怀疑任何在其他人身上的奇妙的大事，因为他们相信神。但当涉及到他们自己的处境时，他们认为自己是缺乏信心的，因为他们没有感觉到信心。所以他们会来到神面前说：“哦，神啊，在这个处境下请赐给我信心。”神怎么给他们祂已经赐给他们的东西呢？

在加拉太书 2: 20，圣经教导我们，我们有神儿子的信心。加拉太书 5: 22-23 告诉我们，信心是圣灵的一个果子，是赐给每一位信徒的。在以弗所书 2: 8 我们看到我们得救的开始是靠着恩典通过信心。如果我们没有信心，我们就不会重生。那个信心有改变一切的能力，这就是为什么信心会赐给我们。

你已经拥有了你以后任何时候拥有和需要的所有的信心，然而是在你的灵里。如果你让你的感觉告诉你不是这样，那么你永远不会从中获得益处。如果你觉得自己在这种情况下没有信心，你会说：“我知道信心会有用，但是我没有。”你最终会一次又一次地被打败，你将继续经历生活的恐吓、恐惧、充满忧虑、担心和焦虑。你的生命将会一直困难和沮丧，因为这就是你思想的方式。

但如果你能开始更新你的思想，使你可以说：“在我里面有将基督从死里复活同样的信心，有耶稣让拉撒路从坟墓里走出来同样的信心。”这个信心可以让你能够行耶稣所行的事，甚至更大的事，就像祂所应许的。（[参约翰福音 14: 12 我实实在在的告诉你们：我所作的事，信我的人也要作；并且要作比这更大的事，因为我往父那里去。](#)）

我将这些话写给你们信奉 神儿子之名的人、要叫你们知道自己有永生。

「约翰一书 5: 13」

你可以诚实的说：“天父，我还不知道支配信心的所有原则，但我知道它就在那里。”只是知道它在那里，就会让你觉得兴奋，它会给你希望，因为你拥有你所需要的，即使你还不知道如何使用它。只是知道它的存在，就会令人兴奋和鼓舞。

曾经有段时间，我迫切需要一些钱。我和我的妻子非常穷，当我们的第一个儿子出生时，我们挣扎着养活他。很多时候我们自己不吃东西，但我们总是会让他吃饱。我们决定永远不让我们的儿子挨饿。那是一个真正把我们的信心置于危险之中的时刻。

有一天，我们没有足够的钱为我们的儿子买晚餐。他那天早些时候已经吃了一些食物，但是他晚餐还没有任何吃的，我知道我们必须赶快想出一些办法。

我祷告并相信神能够满足我们的需要。很多次当我祷告的时候，我都期望神会派一些人过来——超自然的。我是一名牧师，因此我服侍的人会在经济上供应我。但对于非牧师，通常不是这样，你可能从你的工作和你手所做的事得福，但圣经说[传福音的靠着福音养生（参哥林多前书 9: 14）](#)。所以我认为我的钱会从路过的人得到。

当我为我儿子的食物祷告时，主对我说：“你已经得到了，就在这里，你不需要任何人过来。”突然，我开始想：哦，也许在我衣服口袋里留了一些钱，我翻遍了我所有的衣服，什么也没找到。我将沙发上的坐垫拿开，开始在沙发的后面找，什么都没有。最后，我在车子后座找到了掉在那里的三四美元的零钱。

这虽然不是最好的例子，但却说明了我的观点。从那以后，我的生命有了很大的突破。我不再需要搜索衣服口袋、沙发坐垫或者车后座才能找到需要的钱。但关键是，只要我认为我的财务供应还没到来，我就会有一些程度的焦虑。在我自己的脑海里，我确定神对某个人说话，让他来到我们家，来帮助我们解决经济上的困难，但我不确定他们是否会顺从，或者如果他们顺从，他们是否能够在晚餐的时候及时的来到。因此，即使我信任神会满足我的需要，我还是感到有些焦虑。

有一次，神对我说：“你已经得到了它——只要找到它就行了。”所有的焦虑、恐惧和担忧都消失了。取而代之的是我有了期待、希望和盼望。我真的相信钱就在那里的某个地方，当我找到它的时候，我坚固了我的信心。

祈求，寻找和叩门

我又告诉你们：你们祈求，就给你们；寻找，就寻见；叩门，就给你们开门。

因为凡祈求的，就得着；寻找的，就寻见；叩门的，就给他开门。

「路加福音 11: 9-10」

我们若照他的旨意求甚么，他就听我们，这是我们向他所存坦然无惧的心。

既然知道他听我们一切所求的，就知道我们所求于他的，无不得着。

「约翰一书 5: 14-15」

只要你在你的处境时想着：哦，主啊，如果我能有信心或者只要我能有内心的平安，我就会没事。只要你把这些属灵的祝福看成是外在的，并且不断地向神祈求，对于你是否得到它们会一直有一定程度的怀疑、焦虑、担心、害怕和担忧。但是一旦你明白你已经拥有了所有这些东西，你就会停止依赖你的情绪。一旦你明白你在基督里是谁，并开始看到你在祂里面的真正身份，所有的担忧和焦虑都会消失，因为你将不再被你的情绪控制。

这并不意味着你永远不必去找，就像我在车后座寻找那样。在你真正找到准确的联系，释放你的答案之前，会有一段时间。但是，只要你知道你已经拥有了你所追求的东西，它就会带来很大的平安和安全感。那是百分之九十的战斗，即使你还不知道如何去释放它的一切。

我的一个好朋友曾经说过：“即使是一头瞎眼的老猪，只要它坚持不懈，一定能找到一些东西。”他的意思是，如果你毫无疑问地相信你拥有某样东西，如果你不放弃，那么你找到它只是时间问题。关键是释放神已经赐给你的信心，如果你不放弃寻找它，你最终会找到它，看到它实现。一个不完全相信自己拥有所需的人可能会尝试一点点，但当他们没有看到结果时，他们就会放弃，因为他们从来没有真正看待自己拥有这些。

在马太福音 13: 44，耶稣说：“天国好像宝贝藏在地里，人遇见了就把它藏起来，欢欢喜喜的去变卖一切所有的，买这块地。”让我们来看看这个例子。

假设我告诉你，有一百万美元埋在你的后院。如果你有一个蒸汽挖土机，你可以一次就挖出很多的土，然后找到钱，这是相当快速和容易的。但是如果你真的相信我告诉你的，你只有一个勺子没有其他工具，你最终也能得到同样的结果。这需要耐心、决心和大量的努力，但是如果你如此确信，你就不会放弃和退出。

那么，最终你会找到那一百万美元。

但是假设我将同样的事情告诉一个不完全相信这是真的的人。如果他们沒有合适的装备，而只有一个勺子来挖掘，他们可能在起第一个水泡的时候就放弃了。他们很快就会失去动力，并且会错过一直属于他们的祝福。

使用你的信心的关键之一就是知道你已经得到了神所应许的，并且一直坚持下去，直到它在自然中彰显。

命定得胜

感谢 神！常帅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。

「哥林多后书 2: 14」

我知道我是得胜的人，这是不是意味着我一直得胜？这意味着我有能力一直得胜。有时候我放下我的身体自我，并没有看到事情按照我所期望的方式发生，但我仍然确信我是一个得胜的人，失败并没有改变我在基督里的形象。如果我们把这段经文放在心上，认识到是神常率领我们在主基督耶稣里夸胜，我们就知道我们是得胜的人，我已经从神的话里看到，我知道这段经文是在谈论我重生的部分。

我经常遇到这样的情况：老实说，看起来比我更大，事实也的确如此。它们比我的身体和情绪自我更大，但没有我的灵大。在我的灵里，我知道我可以通过那加给我力量的，凡事都能做（[参腓利比书 4: 13](#)）。因为这个认识，有些时候在物质、情绪领域里，看起来我应该放弃的时候，但我只需要坚持到底，因为我不能放弃，我知道我是一个得胜者。赞美主，我已经看到胜利来临。

了解你在基督里是谁，你的真实身份，是基督徒生命中最大的动力因素之一。

当我和我的妻子刚开始服侍的时候，我们对神的话语知之甚少，但我得到了启示，我知道我是一个得胜的人，我知道我命定就是得胜，我知道耶稣所做的事情，我也能做，我只是不知道该怎么做。我没有听说过“哥本哈金”——意思是肯尼斯·科普兰和肯尼斯·哈金（[甘坚信](#)）的教导，我不明白信心的原则，我不知道什么是承认神的话和其他许多关于信心的事情。但作为一个基督徒，我是一个赢家，一个得胜者，这个想法在我心里燃烧。

在我的服侍里，看到了很大的奇迹发生，我看到瞎眼得看见，耳聋能听见，人们从死里复活。当我回顾这些，我想知道我是如何在这些领域取得如此大的成功的。我不知道我现在知道的事情，但关键是我确信它会有果效。我只是坚持下去，坚持下去。我的动力是不同的，因为我看待自己的方式不同。我并不认为自己只是一个自然人——我认为自己是基督耶稣里一个新造的人。

我再问你一遍，你是怎么看待自己的？你是否看到自己充满了基督的思想，使你能够行走在祂的能力和权柄中；或者你仍然认为自己只是一个罪被洗净的罪人？在你的心里和你的头脑中，决心看你自己是基督的义，神的属天智慧都是属于你的，从今时直到永远，你不再需要随从你肉体的情绪。

神已经赐给了你行走在新思想里的一切所需，这样你就可以通过圣灵的能力来控制你的情绪。你可能没有看到你的境遇立刻改变，但记住你在基督里是谁——一个胜利者、一个得胜者、一个赢家。你是一个新造的人，拥有基督的思想。

第九章 行走在灵里

许多基督徒在他们接受耶稣为他们的主时，认为自己的罪得到了赦免。所以他们过去的罪得到了赦免。但从得救的那一刻开始，每次他们犯罪或者做错了什么事，他们就会认为这是他们和神之间的一个新的违法，需要他们悔改并放在耶稣的宝血下，以至这个罪可以被洁净除去。他们相信如果他们在不认罪、不悔改、他们的罪还没得到饶恕的时候去世的话，他们会在有罪的状态下地狱。

这是在许多五旬节派的信徒所相信的，但这不是神的话所教导的。神的话教导我们，当我们接受耶稣为我们的救主和生命的主时，我们就成圣并得以永远完全。我们的灵一次就永远的完全了。

我有一个亲戚，很多年前她有一个非常叛逆的女儿，她总是把她妈妈逼到极限。一天晚上，这个女人正在准备晚餐，她的女儿催逼她到了一个地步，她抽打了她女儿，她把自己的女儿打倒在厨房的地板上。

她对自己的所作所为感到非常震惊，于是跑上楼，扑到床上，她哭着向神求助，因为她知道如果她一开始哭，那将是第二天早上她才能平静下来。她的丈夫会带人回来吃晚餐，她不得不振作起来。

主对她说的话令人惊讶，他说：“当你在八岁请求我饶恕你的罪的时候，我已经知道这件事，并且饶恕了。”多好的话。主不仅在我们得救的时候赦免我们过去，现在的罪，也赦免我们将来的罪。

灵的印记（被圣灵封印）

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。

「以弗所书 1: 13」

当我们重生时，我们被赐予了一个全新的灵。我们是一个新的创造——旧的事情已经过去了，所有事情都是新的。我们现在是在真理的仁义和圣洁中重新创造的。在我们新的灵里没有任何的罪，是无有瑕疵的，因为在我们得救的那刻，我们被所应许的圣灵所封印。

注意“印记”（*sealed*）这个词在以弗所书 1: 13 中使用，有不同类型的印记。有一个是他们就带着看守的兵同去，封了石头，将坟墓把守妥当（参马太福音 27: 66）。这是一个封印，如果有人从坟墓口将石头挪开，这个封住的记号就被破坏了。对于批准、或许可、或认证也是一种印记，比如好的家务管理认证，它证明某种产品或服务已经过测试，并表明达到了一定的质量或优秀标准。

但当保罗在以弗所书 1: 13 说我们已经受了所应许的圣灵为印记，他所提到的印记（*封印*）是那种人们用罐头装食物类型的密封。他们将食物放在一个密封的容器里，然后在上面放石蜡确保没有空气进入。通过这种方式，能够保存东西，因为密封可以阻止任何杂质进入。

这是当我们得救时所发生的事。圣灵密封了我们的救恩，完全包裹了我们重生的灵，所以没有杂质可以进入。

到目前为止，我们所研究的所有经文都表明，当我们得到我们的新的灵，它是按着真理的仁义和圣洁造的（参以弗所书 4: 24）——叫成圣的人永远完全（参希伯来书 10: 10, 14）。我们的灵是立刻被密封了，所以无论我们在身体、情绪领域如何犯罪，都不会污染我们的灵。我们的灵仍然是圣洁的，让我们与主是一个纯洁的关系。

我们的灵是受造完全

你们乃是来到锡安山、永生 神的城邑，就是天上的耶路撒冷。那里有千万的天使，

有名录在天上诸长子之会所共聚的总会，有审判众人的 神和被成全之义人的灵。

「希伯来书 12: 22-23」

缺少认识会让许多基督徒只有当他们做正确事情的时候才会经历神的爱，对于他们的救恩感到兴奋和喜乐；但当他们犯罪时，他们跌入低谷，进入沮丧的深渊，问：“神啊，你怎么能爱我呢？”他们认为自己是一个有罪的、玷污的、可悲的、不好的、无价值的、没有希望的人。他们认为这也是神看待他们的方式。

希伯来书的作者说，那些在基督里的人的灵已经完全了。在约翰福音 4: 24，耶稣说：神是个灵，所以拜他的，必须用心灵和诚实拜他。因为神是一个灵，

所以我们只能藉着我们的灵来敬拜祂，这灵因为这个特别的目的已经完全了。

你们得救是本乎恩，也因着信。这并不是出于自己，乃是 神所赐的；
也不是出于行为，免得有人自夸。

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

「以弗所书 2: 8-10」

我们完全的灵不会随着我们的表现而波动。正如我们在这段经文所看到的，我们的灵完全是神的工作，在基督耶稣里造成的，为要行善。因此，这不取决于我们或者我们个人的纯洁或者圣洁。因为神在基督耶稣里已经为我们完成了，我们的灵本身就是公义和圣洁的，并且一直如此。鉴于我们不变的属灵本性，即使我们犯了罪，我们仍然可以来到神面前，接受祂的爱和接纳，因为我们的灵——我们里面唯一重生的部分——仍然是公义、圣洁、无有瑕疵，为神所接纳的，它没有被我们的罪所玷污。

这是否意味着我们过不过圣洁的生活都无关紧要吗？这个意味着因为我们的灵是公义的，那我们可以选择活在罪中吗？当然不是！

岂不晓得你们献上自己作奴仆，顺从谁，就作谁的奴仆？或作罪的奴仆，以至于死；或作顺命的奴仆，以至成义。

「罗马书 6: 16」

即使我们的灵在神的眼里是义的，我们不会玷污我们重生的部分。如果我们选择活在罪中，我们给了撒旦攻击我们的机会。当我们屈服于撒旦，我们就成了他的奴仆，这样他就可以随心所欲地对我们做任何他想做的事了。如果我们选择向罪屈服，我们的灵在神面前仍然是义的，但我们的情绪和身体将会受苦，因为我们打开了门，让撒旦进来偷窃，杀害和毁坏。（参约翰福音 10: 10 盗贼来，无非要偷窃、杀害、毁坏；我来了，是要叫羊（注：或作“人”）得生命，并且得的更丰盛。）

过一个圣洁的生活是非常重要的。为什么？所以神会接纳我们吗？不，祂已经通过耶稣做到了。一旦我们重生，我们就成为新造的人——永远密封和完全。但我们仍然有不可忽视的身体和魂的部分。我们不仅仅是个灵，我们也有魂和身体需要维系。我们的情绪是在魂的领域，所以如果我们选择活在罪中，我们会给

撒旦破口进入我们的情绪和身体。即使在灵里，我们在神的眼中是成圣和完全的，但我们最终会过着悲惨的生活。

自由地与神相交

所以我们只管坦然无惧地来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。

「希伯来书 4: 16」

明白我们在基督里的新身份地最大好处之一，就是认识我们的新人——我们重生的自我——现在能够自由地与神相交。因为我们的新灵是祂的创造，是公义、圣洁、无有瑕疵的。没有任何事情能够定我们的罪，让我们在神面前觉得罪疚和没有价值。我们的价值不是基于我们所做的任何事，而仅仅是基于耶稣基督为我们所做之事，祂让我们成为新造的人。一旦我们明白这一点，就给了我们勇气能够进入神的同在。

我们可以摆脱我们的内疚和定罪——不是否认它的存在，也不是说我的身体和思想可以为所欲为，不管怎么样都没关系——而是在基督里成为新造的人。不管过去在我们身上发生了什么，甚至现在在我们身上发生了什么，我们都可以来到神的面前说：“天父，感谢你，我在你眼里仍是义人。”

我们承认我们的罪，不是为了让我们的灵得救或重生，因为这已经发生了。我们已经接受了一个新的灵，是一个过去完成时，已经永远密封了。我们认罪是为了将魔鬼赶出我们的生命，当我们犯罪，我们就给他留了破口。现在，当我们悔改和承认那个罪，我们把他踢出去，接受那已经在我们灵里面的饶恕，将其带到我们的身体和情绪部分，让我们从沮丧、内疚、仇恨和苦毒里面中解脱出来——所有因为罪进入我们情绪的消极的东西。

这难道不是很强大吗？神已经在你的灵里做了一切需要做的事，把你从罪中拯救出来，这样你就可以活在圣洁里，并且永远与祂相交。你是公义的、你是圣洁的、你是无有瑕疵的，你永远都是。这个认识会给你的基督徒生活带来稳定。你的情绪不会因为你表现的好坏起起伏伏，相反，你的情绪会和你的灵一样稳定和不变。

记住，你的情绪是基于你在基督里的身份。即使你的行动可能上下波动，但

你的情绪不会。因为在你里面的认知，当你在某些方面失败了，情绪要开始下落时，你只需要说：“天父，我很抱歉，我进了肉体里，我做错了事情，所以我奉耶稣的名悔改。”

当你的思想从你自己是谁挪开，回到你在基督里的身份，因为基督为我们成就的，你的情绪会马上回到你所拥有的喜乐和平安的水平。一切都会变得更加稳定，因为你会越来越多的专注在你里面真实永恒的事情上，而不是你短暂的物质环境和情绪。

活出新的你

这种理解改变了我的生命，在这本短小的书里，我无法与你分享我所学到的关于这种生活方式的一切，但是在超过三十年的时间里，神一直在教导我这一切，我已经意识到在里面有一个全新的我。我对自己有了全新的态度。一开始你可能会觉得有点疯狂。你可能会问自己，我来自哪个星球，因为这种新的生活方式与这个世界的思维方式完全不同。

再次，心理学和真正的基督信仰之间的一个主要区别是，心理学并不会告诉你可以成为一个全新的人，它并没有告诉你要看基督耶稣里的你，它不会说你是公义、圣洁、无有瑕疵和被饶恕的。相反，它只是看你的旧我，试图让你感觉良好，把你的情绪问题归咎于别人，并教你如何从人类的角度来处理事情。

我所谈论的都是超自然的，这需要从神而来的启示。需要从神来的神迹才能让它成为现实，但这正是耶稣来做的事。

在你的灵里，你是一个全新的人，你是公义、圣洁、无有瑕疵的。神爱你，祂没有对你不满——不会对你重生的新自我不满。我向你保证神不在乎在你旧的没有重生的自我的事情，但你重生的自我是全新的，你需要学会如何在其中生活。这就是圣经里所写的“顺着圣灵而行”。

我说：你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。

「加拉太书 5: 16」

行走在圣灵里并不意味着以某种奇怪的姿势行走，双手合十在胸前走来走去，说着：“哈利路亚！”看起来“比你更圣洁”。在灵里行走是简单地相信神的话所说的你在基督里的身份。当你真的相信，并按照启示行事时，你就是顺着

圣灵而行。你在基督里的是谁的启示成为你思想的方式，你看待自己的方式，你对待自己和其他人的方式。

圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。这样的事，没有律法禁止。

「加拉太书 5: 22-23」

这句经文告诉你什么是你灵里的真实，在你的情感里，你可能感觉不到爱，但是圣经说了你的灵是爱。对于这个事实你打算怎么办？你会按照你在情绪中的感觉，或者按照神的话所说的在你的灵里所拥有的去行动？

有些人听到这样的话会想：但当我实际上觉得讨厌，如果我说我有爱，那就太虚伪了。如果你认为你肉体的部分是真实的你，那你是虚伪的；如果你认为情绪的部分是真实的你，那么你说你爱某人实际上在你心里准备将他们打扫出局是虚伪的。

然而，如果你开始意识到你的灵是真实的你，是你重生的一部分，如果你说你里面没有爱就是虚伪的。不要否认你的身体、情绪的部分存在，但这些不是真正的你，而是旧的你，是你重生之前的样子。尽管你的身体部分仍然存在，但要拒绝让它来控制 and 掌管你。当你觉得厌恶某人，你说你爱他不意味着你虚伪或者撒谎，你只是意识到你所感受到的讨厌的情绪是旧肉体思想仍然在你里面的证据。当你感受到这种情绪时，它会帮助你确定你是行在肉体里，你需要回到灵里。因为在你的灵里，你拥有神对那个人的爱。

这不是很简单吗？一旦你理解了 this 原则，基督徒的生活是如此简单，以至于必须有人助你一臂之力才会让你误解。遗憾的是，我们已经得到了足够的负面帮助来误解它了。

信我的人，就如经上所说‘从他腹中要流出活水的江河来。’耶稣这话是指着信他之人要受圣灵说的，那时还没有赐下圣灵来，因为耶稣尚未得着荣耀。

「约翰福音 7: 38-39」

有些人知道神的话说我们应该爱我们的仇敌，但他们觉得厌恶。所以他们问：“主，我怎么了？”他们的问题在于，他们想要改变他们的感受，迫使自己的肉体 and 神的话对齐，这是行不通的。

当你发现你自己处于这种境况时，你需要说：“天父，根据加拉太书 5: 22

圣灵的果子是爱。因为我有你的灵，我有那种爱，但是现在，我没有感受到它，这说明我在肉体中行走，我在让我的情绪、身体和魂的部分主宰我。”然后你应该去看神的话，开始读，默想关于爱的经文。你会看到耶稣里面有灵的爱，他向神祷告赦免那些钉祂十字架的人（[参路加福音 23: 34 当下耶稣说、父阿、赦免他们。因为他们所作的、他们不晓得。](#)）。你会看到司提反里面有灵的爱，他饶恕那些向他丢石头砸死他的人（[参使徒行传 7: 60 又跪下大声喊着说、主阿、不要将这罪归于他们。说了这话、就睡了。](#)）。接着你可以说：“在我里面有同样的灵。”开始用这种方式思考，开始看你自己里面有神的爱。当你这么思想，仔细琢磨，你的情绪会开始对齐，神的爱会开始在你里面涌流，就像耶稣所说的那样。

让灵来管理

许多人不知道他们可以选择他们的感觉。他们认为，如果我感觉沮丧，事情就是这样的，我没有办法，但事实并非如此。你重生的灵永远不会沮丧，它总是满有爱、喜乐、平安、忍耐、温柔、良善、信心、恩慈和节制。你的灵永远不会沮丧，你的灵永远不会低落、泄气、悲伤或者自怜。你重生的那部分总是在主里喜乐。

如果你知道这一点，那么当沮丧到来时，你就会意识到你面临一个选择：你是要让你旧的没有重生的情绪所支配，还是让你重生的感觉支配你？你是打算沉浸在你自己是谁，让你负面的情绪使你痛苦，或者你会沉浸在基督里你是谁，让祂灵里的爱和喜乐从你里面流出来？

我们中有些人多年来一直在沮丧中祈祷，呼求神的帮助，而帮助一直在我们里面。我们的灵是喜乐的，如果我们用神的话语更新我们的思想，开始按照神的话去思考，我们就可以一直活着那个喜乐里。

如果那是在描述你，你一直在求神给你一些你已经拥有的东西。神要如何回应？假定你站在我面前，向我要我的圣经。设想我将它递给你说：“给你。”一旦你把它拿在手里，你还是不停地说：“请把你的圣经给我好吗？”我能做什么？我怎么能给你你已经拥有的东西？我可能会看着你，想知道你到底怎么了。

这就是为什么我们中的一些人会这么祷告的原因：“哦，神啊，把我从沮丧

中拯救出来。”接着想知道为什么我们没有得到答复。神想知道：“我该如何回应？我已经将我的生命给了他们，我还能做什么？”

你在永恒生命里将拥有的喜乐现在已经在里面了。这不是要来到神的面前想要从祂获取一些东西，而是释放已经在里面的东西。你开始通过看神的话所说的关于你在基督里的身份，然后默想来释放它。

圣经说的圣灵的前三个果子是爱、喜乐、平安。开始感谢、赞美神你已经拥有了这些东西，它们将开始在你生命中彰显。当你的思想开始更新，你选择相信你在基督里的真实身份，那么你会将那已经在灵里的东西带到自然领域。

你的思想是关键。当你更新你的思想，那么这些在灵里的事情会在魂、情绪领域彰显，你会经历在你灵里的爱、喜乐和平安，你将踏上让你里面的圣灵管理和掌管你生活方方面面的道路。

对肉体死

你可能有爱、喜乐和平安，那忍耐呢？当你对某人生气的时候，你的灵不是急性子。你的灵能够在忍耐、温柔、信心、恩慈、节制以及圣灵所接的一切果子中运行。

如果你正在与你的体重或饮食习惯作斗争，你说：“我只是没办法控制我自己。”你只是确定了问题所在。你是在肉体里行事，因为你的灵有节制。你是对的——你不能控制你自己，但是灵可以约束肉体。你的灵不被欲望和渴望所支配。

答案很简单：“天父，对不起，我再次在肉体里行走。”悔改，开始思考和默想你在基督里的身份，感谢神让祂的生命和祂的灵在里面。你的灵可以控制你吃什么。当你开始以这种方式思考时，你的情绪和行动就会开始跟随。

你在基督耶稣里已经是一个完全的人，你不需要任何改进。当你与主同在，你的灵不需要掸去灰尘，你不需要被更换、翻新、修补或者堵漏洞。你的灵是圣的、是完全的、是被密封的、是圣洁的、是没有瑕疵的，那里没有任何不对的地方，这使得我们很容易行走在灵里。

走进神的话语中，找出你的灵是什么样的，然后认识你是谁。任何时候你的感觉或行为与你的灵背道而驰，那么你就在肉体里。你所要做的就是说：“难怪我有问题，我之所以没有经历爱、喜乐、平安、忍耐或者任何其他圣灵的果子，

是因为我在肉体里。”

现在你可能会想，但这是我的自然反应——看看我所经历的。如果是自然的，那就是肉体。你重生的自我不是自然的，是超自然的，完全是神的工作。当你发现你是在自然领域、在肉体里行走，你需要悔改。不要再试图改进你旧的，死的肉体，而是改变你对你被救赎的新自我的看法。开始承认：“我再也不是那个旧人了。虽然这些事情对我不利，它们也不会困扰我。如果我忘记了并且生气了，我也不会苦恼，我不会觉得定罪，我不会泄气。”

如果有人对你不好，不要自怨自艾或生气。一旦你开始有这样的想法，就说：“哎呀，这是属血气的。那是过去的我，因为重生的自我不会觉得被冒犯，也不会沉溺于自怜。”然后转向神说：“天父，饶恕我进入了肉体，我没有默想你，我没有想我应该想的事情。我行走在肉体里，活在自然的领域中，听了错误的事情，思想了错误的想法。现在我在这里收获了结果，所以我悔改。”

进入神的话语，这就是我要做的。我开始祷告，默想我是谁，并思想神为我所完成的事情。你知道会发生什么吗？会有爱而不是愤怒开始流经我，会有喜乐而不是沮丧开始流经我，会有平安和忍耐而不是担忧和焦虑开始流经我，每次都是这样。

让神的平安做主

又要叫基督的平安在你们心里作主。

「歌罗西书 3: 15」

有些人难以分辨他们是否行在灵里，或者他们是否在做正确的事情。这很容易区分。你的灵总是有爱、喜乐、平安、忍耐以及圣灵所结的一切果子，而你的肉体很少有这些东西。保罗在歌罗西书 3: 15 给了我们答案：[让基督的平安在你们心里做主](#)。这需要一些时间去经历，这需要一些成长，你必须成熟，这样你才能区分肉体 and 灵的事情。

在不确定的情况下，可以思考你的选择。如果你内心有担忧、惧怕或者焦虑，那就是你的肉体。但是，如果你有平安在里面，你不能理解的平安，对你来说没有道理的平安，你不能向别人证明的平安，这就是灵。

[又要叫基督的平安\(魂的和谐\)在你们心里（在平安的状态，决定和最终解决](#)

你思想的所有问题）作主（一直作为裁判），你们也为此蒙召（活着），归为一体（基督的身体），且要存感谢的心（感激）。{常常将赞美归于我们的神}

「歌罗西书 3: 15」AMP

你可能有待处理的问题，你的平安可能不是百分之百，因为你还没有百分之百的与你的灵校准。但一旦你领悟到那个平安，让它做主。让它就像是一个裁判做出决定并坚持下去，克服任何异议，让你的平安拥有最终的发言权。随从平安，你会随从你的灵。

你在灵中行走，如同你在神的平安中行走。当你这样做时，这会对你的生命中产生极大的影响。

情绪稳定保证

却因信他就有说不出来，满有荣光的大喜乐。

「彼得一书 1: 8」

这节经文告诉我们，当我们在信心中时，会有那说不出来满有荣光的大喜乐。如果这种喜乐没有出现，那是因为我们相信或专注的不是神的话所说的关于我们重生的自我，而是其他。我们在不信中，而不是信心中。

在这个问题上还有很多可以分享的，但我相信我已经为此奠定了基础。我鼓励你去看神的话，开始发现你真实的身份，找出你在基督里是谁。当你这样做，并开始更新你的思想，专注在重生的你上面，你将把这些在灵里已经是真实的东西带到你的身体、情绪的领域。你如何思想，你的情绪也会随着走。

你心里如何思量，你为人也如何，事情就是这样，永远都是这样。如果你是随从圣灵，会产生生命和平安（参罗马书 8: 6），如果你坚心依赖神，祂必保守你十分平安（参以赛亚书 26: 3）。就是这么简单。

默想这些真理，直到你得到了准确的自我意像，就是你在基督里是谁的启示。集中你的注意力，让你的生活以这个概念为基础。你的情绪和行动将不再一样。

这本书保证不满意无条件退款。如果你按着这本书的信息而活，你的情绪会稳定。如果你相信并如此生活，你的生命将充满那说不出来，满有荣光的大喜乐！

结论

我们被造是有情感的，并且通过耶稣基督我们也被赋予了控制情绪的能力。我们要接受这个责任，并学会如何正确的释放这些情绪。驾驭我们情绪的答案不是通过世界的心理学，而是选择在信心里应用神的话。从永恒的角度看待你的环境和处境，你会发现它们只是暂时的。我们对这个世界给我们带来的任何拦阻都是得胜有余的，我们需要开始这么看待自己。

心理学试图帮助我们建立一个良好的自我意象，使我们对自己感觉良好。这个概念可以提供一些直接的舒缓，但它不是答案，我们的自我终将失败。我们要在耶稣里找到我们的自尊，这意味着我们要否认自己，背上自己的十字架跟从祂。

如果你已经读了这本书，但仍然没有真正从个人的角度认识主耶稣基督，我所提出的原则可能除了有限的程度对你不会有太大作用。你可能会经历一些释放，但仅仅在你的思想中保持积极的态度并不能满足你最深层的需要，你最深层的需要是在基督里成为新造的人，在你的灵里接受祂的生命。如果你不是一个全新的人，那么不管你的思想多么积极，它都不会改变任何事情。

思想积极不是答案，你必须重生。（[参约翰福音 3: 7 我说：‘你们必须重生’，你不要以为希奇。](#)）

你可能已经相信基督耶稣的存在，但你有没有把自己交托给祂，百分之百地信任祂？如果你现在站在神的面前，祂问你：“是什么让你配进天堂？”你会说你自已吗？你会指向你好的道德？你的行为或者你曾经有多善良？或者你会指向耶稣说：“我相信祂。”罗马书 3: 23 告诉我们，[所有人都犯了罪，亏缺了神的荣耀](#)。我们都需要一位救主。

如果你从来没有接受耶稣为你个人的主和救主，你今天就需要委身于他。如经上所写的去做：[你若口里认耶稣为主，心里信 神叫他从死里复活，就必得救。](#)（[参罗马书 10: 9](#)）这不仅仅意味着承认祂的存在或者祂是一位历史人物，这意味着你要把自己交托给祂，让祂成为你的主和主人，你生命的主宰。这意味着把你的信心放在祂身上，把你从罪中拯救出来，并且从现在直到永远引导你的生活。当你这样做的时候，在你里面会发生一个转变——你成为一个新造的人。你可能

在身体上没有感觉到，因为真正的新生不是你能感觉到的，你不能基于感觉来证明，而是对神的信心。

当你把自己交托于神和祂的话语——阅读、理解、照着生活——这个新的生命会开始在你的情绪和身体上彰显出来。不论你的环境如何，不管你的生命中发生什么事情，相信神会带领你胜过，选择在主里喜乐，你会经历情绪的得胜。

用单纯的信心祷告下面的祷告词，你会成为一个全新的人，在基督耶稣里新造的人：

天父，我承认我是罪人，没有办法救自己，耶稣是我得救的唯一希望。现在我相信他，我接受耶稣基督是我的救主和生命的主，我相信你已经饶恕我一切的罪，我相信耶稣已经从死里复活，祂现在来到我里面活着，所以我可以在祂里面成为一个新人。我相信，感谢主，奉耶稣之名，阿门。

如果你口里这么祷告，心里这么相信，那么灵的转变在你的里面已经发生了，你现在重生了。你是一个全新的人——一个完全新的创造。余下的基督徒生活是学会明白在你里面所发生的事情，并且每天活出来。

现在你已经为基督做了决定，你需要继续前进，更新你的思想。开始知道你在基督里的身份，在里面尊荣祂，认识到祂已经给了你控制你情绪的能力，所以你可以活在内心和心灵的平安中，会有说不出来，满有荣光的大喜乐！