



正如耶稣

——健康成长的圣经策略

Just Like Jesus

Biblical Strategies for Growing Well

菲尔·莫泽 (Phil Moser) 著

小马译

正如耶稣—健康成长的圣经策略

圣经策略 (Biblical Strategies) 出版

发光 (Send the Light) 发行

访问我们的网址：www.biblicalstrategies.com

©2012 Phil Moser

国际标准书码：978-0-9881942-0-5

版权所有。

注意：你可以在 biblicalstrategies.com 免费下载«正如耶稣»的读书计划/学习指南。选择资源标签以打印指南和其他工具。

目录

正如耶稣	4
基督人性的实用含义	
第一个资源：祷告	6
建立符合圣经的祷告操练和模式	
第二个资源：经文	14
发现、应用并检索真道	
第三个资源：圣灵	22
充满圣灵并顺着圣灵而行	
活得像耶稣	28
把基督的人性应用在日常生活中	
	实际建议
祷告	30
日志、祷告模式和神的性情	
查经	34
阅读计划、重要问题和应用	
经文检索	41
以防守和进攻两种姿态背诵经文	
依靠圣灵	43
信靠圣灵并应用圣灵的果子	

正如耶稣

马利亚压制住心中升起的恐惧。她能感觉到背部肌肉自发地紧缩。她感到害怕，尝试背诵儿时学过的经文。宫缩暂缓了，她放松了。她感到的恐惧是有原因的。她从没跟男人同房过，而现在她马上要生下一个儿子。

约瑟低沉地哼着一首熟悉的曲调。好像他只哼曲调，这样她不得不唱出歌词。在宫缩间隔时，她轻轻地唱着几个月前写的歌：

我灵赞美主。我灵因神我的救主喜乐！因他眷顾卑微女仆，从此万代人都将称我是有福的！¹

然而马利亚甜美的歌声来自她思想神给夏娃的应许：“我必多多加增你怀胎的苦楚，你生产儿女必多受苦楚。”²

最后一次宫缩是最痛苦的。这个年轻女子的身体伸展在时间和永恒之间。撒但固执要毁掉这个孩子，然而天父的旨意将准时成就。³马利亚用力地挤压，然后听到了新生儿的哭声。他幼小的肺像人一样吸入了地上的空气。在伯利恒夜晚的拥挤嘈杂声中，她听见丈夫温柔地说：

“我们要叫他耶稣，因他要将自己的百姓从罪恶里救出来。”⁴

若干年后，使徒约翰用简短几个字归纳了这一事件：“道成了肉身，住在我们中间。”⁵



尽管耶稣基督是完全的神，他却以完全的人的样式出生。如果你接受这一真理，你就会想要效仿他的榜样。如果你不接受，正如耶稣那样生活将是遥不可及的。你也许甚至在想这样是否可能。毕竟，你可能会这样推理：“他是神，而我却不是。”

然而，经文不会让我们轻易摆脱困境。约翰辩护耶稣的人性⁶和神性⁷，他命令我们要像耶稣一样活着。他写到：“人若说他住在主里面，就该自己照主所行的去行。”⁸

¹ 这里的叙述是我对耶稣诞生的想象复述。如果我批注了经文出处（比如约瑟给耶稣起名），这样的叙述是有确切史实的。如果没有经文出处（比如约瑟哼着马利亚的歌曲），我认为这是个恰当的想法。

² 创世记 3:16

³ 加拉太书 4:4

⁴ 马太福音 1:22, 25

⁵ 约翰福音 1:14

⁶ 约翰福音 1:14, 约翰一书 4:2

⁷ 约翰福音 1:1-4

⁸ 约翰一书 2:6

当我学习基督的神性时，我被吸引要敬拜他。而当我学习基督的人性时，我被激发要像他那样生活。前者让我意识到我不是什么，而后者让我意识到我应当是什么。当我混淆这两者时，我不再看到自己需要完全依靠耶稣使用的资源，因为我认为他使用了我获取不到的资源——他的神性。

几年前的两次对话让我确信，把基督的人性应用到基督徒生活中，这非常重要。第一次对话是跟我十岁的女儿，第二次是跟一个四十多岁的男人。他们在各个方面都不同，他们抵制的试探也不同。然而当我鼓励他们像耶稣那样行时，他们却给了相同的回应：**我不是耶稣。耶稣是神，而我不是**。他们都忽略了耶稣成为人这一简单事实。

基督道成肉身背后有这样一个重要却被遗忘的真理：耶稣行在你所行之处，这样你能学习照他所行的去行。当耶稣反复使用“跟从我”⁹这个短语时，他是在进一步强调这个真理。你的想法、感受和选择应当效仿他。无论你年龄多大，健康成长意味着学习**正如耶稣**那样行。

你是否像我一样，一辈子都在思考你跟耶稣是如何不同，尽管他成为完全的人以向你表明你可以如何效仿他？你是否在强调他的神性时却撇弃了他的人性？你是否想过耶稣像人一样抵制试探的首要方法？如果他胜过试探是可能的，你呢？

这不是抽象的神学思想；这是改变生命的真理。如果耶稣像圣经声明的那样是完全的人，那么他是在人性的固有限制中过完地上的一生。¹⁰他借着依靠你我今天都能获取的资源战胜了试探，这是可能的。让这一想法好好扎根。耶稣在经受罪的试探时，没有超越人性的限制。他对试探的抵制是在人性的限制中进行的。这就是“受过试探，与我们一样，只是没有犯罪”的含义。

¹¹

接受耶稣完全的人性¹²是“如何”过基督徒生活的最重要因素之一。实际地说，一旦你在基督里，你的得胜就不会来自于最新的潮流、项目或励志演说人。只有当你学习使用耶稣依靠的相同资源时，你才会有成长和变化。那些资源是什么？耶稣是如何获得它们的，并且你我需要怎样做才能熟练地利用它们？

⁹ 马太福音 10:38

¹⁰ 我是首次从道格·布克曼博士 (Dr. Doug Bookman) 的教导中学到“人性的固有限制”这一短语的。布克曼是新约学者，他的职业生涯是研究基督的一生。大多数基督徒理解耶稣在活着时**身体**受到人性的固有限制（即他需要睡眠、营养和庇护所），然而圣经还表明耶稣在**灵里**也受到相同的限制。经文告诉我们，他忍受了生活的艰难并从中学习（希伯来书 5:8）；他成长中得到神和人的喜爱，尽管人有罪并在他的一生中不完美地对待他（路加福音 2:48; 4:29; 23:20-25）；他在活着的时候受到那些人性的限制，却从没犯过罪（希伯来书 4:15; 约翰一书 3:5; 4:2）。

¹¹ 希伯来书 4:15

¹² 布克曼写到：“经文表明表示，**耶稣的人性是纯正完全的**。因此，我们在读有关耶稣一生的福音记载时，记住这一点很重要，那就是，除了那些偶尔并且相对少见的时候，圣灵指引耶稣使用神性所具备的超常能力，**他是在人性实际真实的固有限制下过完一生的**”（强调为附加）。那么耶稣如何保持完全的神性，却又在人性的限制下行动？部分的回答可以在腓立比书 2:7 的“虚己”（*kenosis*）这个短语中找到。保罗如此描述道成肉身（神变成人）：“他本有神的形像，不以自己与神同等为强夺的，反倒**虚己**，取了奴仆的形像，成为人的样式。”对这一短语的最佳理解可能是，耶稣**自愿放弃独立使用他的神性**。他没有停止做神，但现在，他要等候圣灵指引并让他使用那些属性。**他要在人性的固有限制下行动**。其次，他不会为个人的利益或荣耀使用这些属性，而是单单为了父的荣耀。

第一个资源：

祷告

耶稣累了——实在累了。他的事工以疯狂的速度增加。现在人群庞大了。尽管排着很长的队，人们都等着见他。他们执意要见他，不给他丝毫喘息的机会。耶稣身心疲乏，然而他继续回应人们绝望的求助。毕竟，他正因为此才来的。时候不早了，耶稣向疲乏和睡眠屈服了。他如此困倦，无人能叫醒他。人群离开了，他的门徒累垮了。

在清早的黑暗中，耶稣的眼睛突然睁开。他立即苏醒过来。¹³ 他的跟随者正轻轻地打着呼噜，这让他想起了肌肉的疲乏。然而他的灵焦躁不安，他无法再睡下去。他意识到紧迫感。这种感觉现在越来越有规律了。他渴望祷告。

他微笑着悄声离开所在之地，小心地避免吵醒他的朋友们。当他踏入凉爽黑暗的户外时，他的脉搏加速。他迫不及待地跟父倾诉。耶稣学得很快，有如此多的东西要分享。

他只要能想起，就会祷告，并且他仍然在操练中成长。当他年轻时，他单单因为顺服而祷告，而当他成熟后，他发现祷告是不可取代的资源。他需要祷告。他渴望祷告。没有祷告，他就无法生存。正如跑步者训练有素的身体需要锻炼，他的灵深深渴望祷告。但愿他能找到一个独处的地方……¹⁴

你只需要几分钟就能读完耶稣所有的祷告。在两倍的时间内，你就能读完所有福音书中有关耶稣祷告的记载。然而，你永远无法在那么短的时间内提取有意义的祷告这一神赐的资源。你需要投入数小时的时间，正如耶稣学习祷告那样。

当你阅读圣经的记载时，耶稣好像在生活最繁忙的时候最渴望祷告。¹⁵ 那些公开事工的日子节奏迅速。耶稣医治了很多人。¹⁶ 鬼被驱散，不得不承认他的权能高过他们。¹⁷ 无论耶稣在哪讲话，总有人群聚集，所有人都因他教导的权柄而惊讶。¹⁸

马可用“立刻”一词表达了这种狂热的速度。他在福音记载中使用这个词多达 42 次——单单第一章就有 7 次。¹⁹ 如此多的事发生得如此迅即，仅仅阅读这些记载都能让你感到疲乏！在全天事工结束后的一个早晨，彼得是第一个醒来的门徒。他靠打渔为生，饱经沧桑，他的身体很快从疲乏中恢复过来。事工等待着开始，人们在聚集，但耶稣在哪里？

¹³ 马可福音 1:35

¹⁴ 这里的叙述是我对耶稣清晨祷告的想象复述。其历史记载在马可福音 1:29-39。

¹⁵ 马太福音 14:23-25; 马可福音 1:35; 6:46; 路加福音 6:12

¹⁶ 马可福音 1:34

¹⁷ 马可福音 1:24-26

¹⁸ 马可福音 1:27, 28, 45; 2:12; 3:7-11

¹⁹ 马可福音 1:10, 12, 18, 20, 23, 29, 30。译注：“立即”（immediately）一词在英文标准版圣经中出现了 42 次，但在中文和合本中，该词并没有都被翻译为“立即”。

在这一关键时刻，马可福音让我们首次瞥见耶稣是如何**操练**祷告的。他写到：“次日早晨，天未亮的时候，耶稣起来，到旷野地方去，在那里祷告。”²⁰门徒正忙着应对人群的需求，而耶稣却没那样做。他投入地祷告，把别的一切都放在次要的位置，他的日程安排也肯定了这一点。

J·奥斯瓦德·孙德生 (J. Oswald Sanders) 也有相同的看法。他写到：“掌握祷告这门艺术，和其他任何艺术一样，需要时间。我们在上面投入的时间将真正衡量我们对其的重视程度。”²¹孙德生担任中国内地会理事二十多年。他一生出版了 40 本书。他的演说日程安排得很满。他是个和蔼的人，一生都在满足他人的需要。他 91 岁时，我听过他的演说。在两人的扶助下，他蹒跚地走上讲台。他们把他的手放在讲台上。他扶着讲台以保持平稳，然后开始演说。尽管年龄使他的身体迟缓下来，他的日程却没有改变。正如耶稣，孙德生明白，**人们越需要你，你就越需要祷告。**

也许你的生活充满了应酬。当你的日程排满，生活节奏迅速时，祷告常常首先被放弃。耶稣却不是这样。他把祷告放在首要位置。他的祷告**先于**事工。²²

耶稣和祷告操练

耶稣的祷告生活为我们如何祷告树立了美好的榜样。他有特定的祷告计划、地点和目的。如果我们想要向像他那样祷告，这些因素都是必要的。

特定的计划：他在早晨祷告

耶稣在“早晨”祷告。²³也许你在早晨首先想到的是，这天你得做多少事。你还没起床，手机就载满了电子邮件。你的兼职工作忙得像是全职工作。孩子们的音乐课和体育日程挤满了你工作之外的时间。你在教会义务服事，在周间参加小组。很快，祷告就被排挤掉了。

耶稣拒绝把祷告放在次位。他并不是唯一这样操练的人。想想旧约里的这些信徒：摩西²⁴、约伯²⁵和以斯拉²⁶。他们在“早晨”花时间与神相处，哪怕日程排满。无论你选择在什么时间祷告，它都应当居先。在事务繁忙的生活方式中，如果祷告是你计划最后做的事，你很可能就不祷告了。

特定的地点：他去了一个独处的地方

耶稣在寻找一个**独处**的地方。²⁷“独处”在希腊译文中也有**旷野**的意思。²⁸耶稣并非冷漠离群。他爱人们，喜欢跟他们在一起，并且适应大大小小的人群。然而当他祷告时，他设法独处。

²⁰ 马可福音 1:35-38

²¹ J. Oswald Sanders, *Spiritual Leadership* (Chicago, IL: Moody Press, 1994), 86

²² 马可福音 1:35, 路加福音 6:12

²³ 马可福音 1:35

²⁴ 出埃及记 24:4, 34:4

²⁵ 约伯记 1:5

²⁶ 尼希米记 8:3

²⁷ 马可福音 1:35

²⁸ W.E. Vine, *Vine's Expository Dictionary of New Testament Words* (McLean, VA: MacDonald Publishing, 1989), 299.

我们可以很好地效仿耶稣的操练。我们在祷告时需要一个不受干扰的地方。没有手机，没有短信，没有脸书，一心一意地跟神交通。

哪怕你找到了一个安静的地方，你繁忙的思绪仍然可能成为独处的挑战。你需要有意识地控制自己的思想。²⁹有时我会带一个笔记本，如果想到一个没有完成的任务，我就把它写下来，然后把注意力放回在祷告上。我还发现祷告清单或日记也能帮助我保持专注。无论你在哪里祷告，独处是很重要的。

特定的目的：他需要做出决定。

耶稣在做出重要决定之前花时间祷告。有两处证明了这一点。在早期事工阶段，耶稣更换了服事的地点。³⁰如果你曾搬过家，你就知道这个决定包含了很多细节。耶稣之前把事工地点转移到迦百农，然后他正准备把巡回讲道的范围扩大到加利利周边的山区。³¹为了这样做，他得舍弃一些大好的事工机会。³²当彼得提到这一点时，注意耶稣的回答：“我们可以往别处去，到邻近的乡村，我也好在那里传道，因为我是为这事出来的。”³³耶稣是如何做出这个决定的？我们在三节经文之前找到了答案。耶稣在“早晨”祷告。³⁴耶稣通过祷告找到了下一步，这似乎是合理的。

比在哪里事工更重要的是，谁来带领事工。耶稣没有选择完美的人，这一事实在福音记载中是透明易见的。多马怀疑他。彼得不认他。犹大出卖他。十二门徒都争论谁最大。然而，在拣选他们之前，耶稣在夜间祷告。路加记载到：“那时，耶稣出去上山祷告，整夜祷告神。到了天亮，叫他的门徒来，就从他们中间拣选十二个人，称他们为使徒。”³⁵

耶稣不仅为拣选祷告，他还实实在在地**整夜祷告神**。当你需要做出一个重要决定时，你是否像耶稣那样祷告？你是否花更多时间跟神交通，而不是跟人交通？

在草率的阅读中，我们还容易忽略另一个真理。我们可能认为，耶稣跟父的独特关系渗透入他的祷告生活，然而我们并没看到父在耶稣祷告时**说话回应**他。我们只读到耶稣整夜祷告。这不是因为父无法说话回应他。在另外三个时刻，父用听得见的声音跟耶稣说话。³⁶父说话回应似乎属于例外，而不是常规。

我承认有时在为做一个决定做完祷告后，我想过：**我真希望神能告诉我该做什么**。也许你也这样想过。然而耶稣却没有。他似乎在祷告的过程中已找到了答案，而不是父迅速地给了他一个容易的答案。他在祷告上花功夫，因此我们也应当这样。

²⁹ 腓立比书 4:8

³⁰ 马可福音 1:35, 38

³¹ 马太福音 4:13

³² 马可福音 1:37

³³ 马可福音 1:38

³⁴ 马可福音 1:35

³⁵ 路加福音 6:12-13

³⁶ 父神从天上三次用听得见的声音对子或代表子说话：在他受洗时（马太福音 3:17），在他变像时（马可福音 9:7）和他在地上最后一周灵魂痛苦时（约翰福音 12:28）。这很重要。父在耶稣祷告时的回应跟在我祷告时似乎没有太大区别。

耶稣和祷告模式

耶稣不仅学会了很好地祷告³⁷，他还教导他人如何祷告。应门徒的请求，他为了他们建立了可以效仿的祷告模式。主祷文可能是历史上被重复最多次的祷告。³⁸我在音乐会上听过这段祷告，它还被用来为癌症病人祷告，橄榄球赛和葬礼也使用这段祷告，好像一个人只需简单重复这段话，就履行了他的属灵义务。

这段祷告简短——只有 70 个单词。你一定会喜欢耶稣的祷告方式。没有长篇的讲座，没有繁重的作业。不到 70 个单词，你就说阿门结束。耶稣为什么整夜祷告³⁹，然后却教门徒一段 20 秒长的祷告？回答是，耶稣不是在教一段**祷告文**，而是在教祷告的**模式**。他认为，他们在正确操练祷告的元素时会延长祷告的时间。

门徒可能学到了要点，但他们显然一直没能完全地建立祷告生活。当耶稣需要他们祷告时，他们没说完 60 分钟就睡着了。仔细注意耶稣的问题：“来到门徒那里，见他们睡着了，就对彼得说：‘怎么样？你们不能同我警醒片时吗？’”⁴⁰门徒本应当把 20 秒的模式延长为 60 分钟的祷告，他们却做不到。错误不在于老师。虽然他们这些学生有 6 个月的时间操练祷告模式，他们却没有预备好考验。⁴¹我从耶稣的祷告蓝图中看到三个因素，我们能够把它们很好地包含在祷告的时间中。当我们留意这些因素时，我们就能成长并像耶稣那样祷告。这些因素是敬畏、顺服和依靠。

敬畏

我们如今不怎么听到**敬畏**一词。人类关系的随意性可能会影响我们跟神的关系。我们应当记得，神跟我们不一样。⁴²耶稣说：“愿人都尊你的名为圣。”敬畏神就是畏惧地承认他配得赞美。耶稣教导门徒，神的名应当被分别出来，它是纯洁神圣的。父神跟我们不一样。他是至高无上的，而我们不是。当我感恩能够像朋友一样来到神面前时，我希望他是一个**被敬畏**的朋友。匆匆一瞥被造之物就能提醒我这一真理。经文说：“自从造天地以来，神的永能和神性是明明可知的，藉着所造之物就可以晓得。”⁴³

我在写这段话时，正望着科罗拉多州落基山脉的日落。山峰巨大壮美。当我望着如此的景色，我能够理解这节经文。**神的永能……是明明可知的，藉着所造之物就可以晓得。**当我祷告时，我记得我是在跟一位创造山峰的神说话。正如约伯，这让我屏息。⁴⁴

³⁷ 路加福音 2:40, 52

³⁸ 马太福音 6:9-14

³⁹ 路加福音 6:12

⁴⁰ 马太福音 26:40

⁴¹ 在事工的最后 6 个月间，耶稣三次去耶路撒冷地区：住棚节（约翰福音 7:20）、修殿节（约翰福音 10:22）和使拉撒路复活（路加福音 11:1-44）。前两次旅行是按照希伯来节期安排的，因此我们可以把他教导门徒祷告的日期（路加福音 11:1-4）追溯至他们在客西马尼园试图跟他一同祷告的前 6 个月内。

⁴² 以赛亚书 55:8, 9

⁴³ 罗马书 1:9-20

⁴⁴ 约伯记 38-41 章

旧约的圣徒也是这样祷告的。想想犹太人的领袖尼希米。他生活在离乡 600 英里之外的地方，他为耶路撒冷百姓的状况感到担忧。尽管焦虑万分，尼希米却用一段赞美开始他的祷告。他敬畏地向神祷告：“耶和华⁴⁵天上的神，大而可畏的神啊，你向爱你、守你诫命的人守约施慈爱。”⁴⁶注意这里的重心。尼希米承认神的至高无上（他是天上的神），承认神的性情（他大而可畏），最后他提到神所做的工（他守约施慈爱）。

正如尼希米，当我们想到神是谁，他做了什么，我们就对神产生敬畏。我有个好朋友，数年用这种模式祷告。当她被过去的痛苦回忆缠绕而无法入睡时，她就从字母 A 到 Z 背诵神的属性和名字。她不断地补充这个列表，后来出版了一本书。⁴⁷我在祷告时常常思考神的某些属性。这让我产生敬畏之心（见 32-33 页，神的属性简表）。耶稣教导门徒在开始祷告时花时间敬畏神。我们也应当这样做。

顺服

耶稣在园中最后的祷告全都关于顺服。⁴⁸该祷告被放在他地上一生的结尾，这绝非偶然。耶稣在每日祷告的习惯中学会了如何顺服，所以他也指导门徒如此做。简短几个字：***愿你的国降临。愿你的旨意行在地上。***我们的嘴唇很容易念出这些字，但我们的意志可能会更加顽固。存着顺服的心祷告，这会改变我们。

勉强地顺服，并认为我们在做光荣的事，这是不够的。神渴望我们心存喜乐地献上顺服，哪怕在艰难的时刻。⁴⁹恰当的顺服就是喜乐地把我的意愿放在父的旨意之下。我应当渴望顺服他的旨意，胜过自己的意愿。

作为完全的人，耶稣理解人类意志很难做到顺服。祷告越是成了宝贵的帮助，让他选择父的旨意，胜过他个人的愿望。这种顺服在客西马尼园达到了顶峰。⁵⁰我们容易把他最后顺服的祷告看作个人的事件，但当你看到福音记载的整体性后，他最后的祷告是一步步的顺服操练到达了顶峰。⁵¹我们从耶稣那学到，我们的祷告生活会因操练顺服而加深。

不幸的是，有时我们的祷告看起来更像是求神顺服我们的意愿，而不是我们顺服他。那么，当神没有按照我们的方式和选择的时间回应祷告时，我们该怎么做？使徒保罗告诉我们在这种情况下该如何祷告。尽管我们不知道保罗肉体上的刺是什么样的刺，我们确实知道他求神取走这根刺，而神却没有。保罗写到：

所以有一根刺加在我肉体上，就是撒但的差役要攻击我，免得我过于自高。为这事，我三次求过主，叫这刺离开我。他对我说：“我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显

⁴⁵ 在英文圣经中，只要“Lord”这一名字的所有字母都被大写（LORD），它就表示“雅威”这个希伯来名字的译文，这个名字被用来表明神守约的性情。译注：中文和合本使用“耶和华”这一称呼。

⁴⁶ 尼希米记 1:5

⁴⁷ Nancy Adels, *God's RX: Alphabet Soup* (Maitland, FL: Xulon Press, 2012).

⁴⁸ 马太福音 26:36-46

⁴⁹ 希伯来书 12:2

⁵⁰ 马太福音 26:36-46

⁵¹ 路加福音 2:51; 4:1; 7:6-10; 22:39-46; 约翰 19:10-11

得完全。”所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。我为基督的缘故，就以软弱、凌辱、急难、逼迫、困苦为可喜乐的，因我什么时候软弱，什么时候就刚强了。⁵²

保罗教导我们如何把请求带给神，并同时保守顺服的心：

- (1) 我们可以求神移走我们的困境。⁵³
- (2) 我们可以不止一次地求——耶稣和保罗都求过三次。⁵⁴
- (3) 我们在祷告时要承认，神对我们的计划可能跟我们渴望的不同。⁵⁵
- (4) 最后，我们把自己的愿望交托给神，并相信他会赐我们必要的恩典遵行他的旨意。⁵⁶

没人愿意感到软弱。没人喜欢凌辱。然而使徒保罗却坦率地谈论他的软弱。他表达了在凌辱和急难中知足。他没有试图躲避逼迫和困苦。

我们中间那些乐于安逸的人会很难这样祷告。但那些渴望加深祷告生活会一直保守顺服的心。顺服之心是可以学到的，而最好的起点就是在忍受苦难时祷告求神恩典。

依靠

耶稣在身体上和灵里越来越依靠父的供应。他也教导门徒这样做。在西方文化中，我们放入冰箱的剩菜比世上最穷的家庭一周吃的食物还多。我们很难想到为**日用的**饮食祷告。尽管如此，耶稣还是用这样的祷告提醒我们，不要在 24 小时内忘了承认我们需要父的供应。身体的供应仅仅是开始。耶稣教导门徒，祷告是我们**在灵里**依靠神供应的方式。我们渴望被赦免，并能够赦免他人。我们需要保守，脱离试探和凶恶。这都是我们在灵里依靠神的一部分。这些都可以借着祷告获得。

耶稣把祷告当作依靠父的一种表达方式，和为神荣耀而活的巨大资源。当被试探时，他回应到：“人活着，不是单靠食物。”⁵⁷我们很容易忽略耶稣这句话的前后文。他刚刚结束 40 天的祷告和禁食。他的饥饿让他更进一步地依靠父。他的身体如此虚弱，以致父差派天使来帮助他恢复。⁵⁸耶稣这句话是借用申命记 8 章 3 节。在那里，摩西提醒以色列人，他们父辈的饥饿本应当加深他们对神的依靠，然而这不过成了他们的另一个埋怨点。⁵⁹耶稣选择心存依靠而不是埋怨。祷告让他得以做出这一选择。

⁵² 哥林多后书 12:7-10

⁵³ 哥林多后书 12:8

⁵⁴ 同上

⁵⁵ 哥林多后书 12:9

⁵⁶ 哥林多后书 12:9-10

⁵⁷ 马太福音 4:4

⁵⁸ 马可福音 1:13

⁵⁹ 申命记 8:2-3

耶稣和祷告的加深

因为耶稣对祷告的依靠不断加深，我们可以预想他的祷告在生命的末期非凡至极。在最后的那晚，耶稣通过祷告表达了他对神的完全依靠，他为自己祷告⁶⁰，接着为他的门徒祷告⁶¹，然后为我们这些后来会到他那里去的人们祷告⁶²。

尽管他的祷告时间改变了地点，他的祷告却没有停止。耶稣过了汲沦溪，进入了客西马尼园。⁶³由于在前两天的逾越节，有将近 200,000 只羔羊被祭于圣殿，溪水应当是流淌着鲜红的血。⁶⁴当他走进园子里时，眼前的任务让他难以承受，他依靠着既熟悉又操练完全的这一资源——祷告。

也许你见过耶稣在园子里跪在石头边祷告的图片。他合着双手，双目仰望，这是一幅安详的完美画面。福音书的作者们却描述了一幅不同的画面。画里没有安详。马可记载说，他悲痛地“俯伏在地”。⁶⁵路加描述了一种叫**血汗症**的危险状况，在这种状况下，极度的愤怒或身体疼痛导致皮下的毛细血管膨胀破裂，出汗带血。⁶⁶路加也记载到，有一位天使来加添他的力量。⁶⁷马太告诉我们，耶稣三次恳求“这杯离开我”——旧约提到喝下“神的愤怒”。尽管耶稣没有惧怕十字架刑或死亡，他确实惧怕——这有恰当的理由——他即将接受的父的义怒因我们的罪而施行的审判。⁶⁸

这一幕毫无平安。唯一祷告的人正冒着血汗，身体疲乏，情感枯竭，尽管上天的回应是沉默，他却仍然坚持祷告。在他最有需求的一刻，耶稣发现祷告是支撑他的资源，让他能够遵行父的旨意。祷告之后，他**知道**他的父**知晓一切**，这就足够了。

可悲的是，如果你那晚在园子里一同参加祷告，你听到的更多是鼾声，而不是祷告。尽管门徒接受过祷告的教导，他们却没有信实地操练他们学过的真理。⁶⁹只有耶稣在祷告生活中成长进步到如此水平，哪怕他悲痛至绝，也能清楚专注地祷告。

1997 年春，我正在打扫严冬过后的院子，突然听到女儿的声音：“爸爸，妈妈在哭。她需要你。”我跑进屋里，当我打开门时，我能听出妻子哭声中的绝望。她刚得到噩耗，她的母亲被诊断四级脑瘤，活不到四个月了。我们打包行李，从新泽西州长途开车 660 英里到印第安纳州，第二天到达了医院。

尽管考虑过做手术，为避免刺激肿瘤，手术被延期了。但她的身体在接下来的 72 小时迅速衰退，于是手术成了她唯一的选择。我们一家人聚在一起祷告，为未来会发生的事情做好准备。

⁶⁰ 约翰福音 17:1-5

⁶¹ 约翰福音 17:6-19

⁶² 约翰福音 17:20-26

⁶³ 约翰福音 18:1

⁶⁴ 逾越节杀死的羔羊数量（一次达到 200,000 只）是由犹太历史学者约瑟夫斯（Josephus VI. ix. 3）所记载。

⁶⁵ 马可福音 14:35

⁶⁶ John MacArthur, *The MacArthur Study Bible* (Wheaton, IL: Crossway Books, 1997), 1561.

⁶⁷ 路加福音 22:43

⁶⁸ 哥林多后书 5:20

⁶⁹ 马太福音 17:20-21

医生做完手术出来时，面带宽慰的微笑。他在手术中发现并没有脑瘤，而只是简单的脓肿。他用抗生素冲洗了这块区域。恢复几天后，她就应当能出院过幸福正常的生活了。他们早期的诊断是错误的，她应当没事。我们欢呼，泪流满面。我的岳父情不自禁地拥抱医生，一次次地感谢他。我们就在等候厅感激神——谁在观看都没关系。

我们都精疲力尽，但放下了心。那晚每个人都回家了。女婿们轮流着照看她，以备她醒过来。在我陪她一个小时左右，我注意到护士们看起来很担忧。她出现了更多的衰退迹象。我问是否应当给家人打电话。她们确定医生想要清早首先会见家人。于是我等待着。既然我没法做别的，我就祷告。我祷告求神迹。我为岳父祷告。我为我的妻子祷告。我为其余的家人祷告。我祷告，无论将发生什么，求神用恩典支撑。凌晨 12:30 的医院等候厅是一个孤寂的地方。我有一个独处的地方祷告，并且我在大清早是醒着的——正如耶稣。

在那之前，我一直认为，若因一个生死攸关的需求需要彻夜祷告，我会毫无困难地做到。但我得承认，我很难专注地祷告。我尽量地不打呵欠，但还是在打。无论多少努力，我还是半睡半醒，正如门徒。我不得不谦卑地承认，我没有预备好**像耶稣那样**祷告。我不能维持他祷告的强度。我能做到的最大限度就是**像门徒那样**祷告。我的岳母在手术后 5 天后离世了。我一直后悔那晚无法像耶稣学到的那样祷告。

在我无力尝试祷告的那晚之前，我一直不相信门徒竟不能在园子里保持清醒地祷告。这就是功课，响亮又明白的功课：**你在最有需求时祷告的能力决定于你为每日需求祷告的信实程度。**

这就是耶稣为何教导门徒为他们日用的饮食祷告。⁷⁰每日祷告的操练预备你在最有需求时祷告。如果你没有长期逐渐地建立祷告模式，你就不能只因为情况紧迫而自发地**那样**祷告。这一功课耶稣学得很好，门徒却没有掌握。耶稣在祷告生活中进步到如此水平，当他需要彻夜祷告时，他能做到。

你我应当在祷告的能力上成长。也许我们还没到达那个水平，但当我们为每日的需求坚持祷告时，我们就能预备好在最有需求时正如耶稣那样祷告。

⁷⁰ 马太福音 6:10

第二个资源

花时间在真道上

狮子绕着他转，但耶稣没有留意。他跪着投入地祷告，只有嘴唇在动。烈日无情地烘烤，狂风抽打着旷野的沙子——在无情的自然中毫无庇护。⁷¹这是他第 40 天没吃东西了，禁食让他的身体毫无力气。他简直不像自己了。他的皮肤紧缩，包裹着瘦弱的骨架。他曾经强健的肌肉大大萎缩。他的肋骨从身体两侧突出。手指也干瘦如柴。他的皮肤疼痛，并冒出了水泡——他缺乏营养的最后表征。⁷²

尽管他的身体损坏得难以识别，他的灵却对父产生了强烈的依靠。好像他身体目前缺乏的力量已被转移到他的灵里。

狮子的血肉之躯仍然围着他转，但他对此没有丝毫担忧。现在有另一物向他靠近，另一种狮子。⁷³

耶稣在看到它的身影之前先听到了声音：“你若是神的儿子，可以吩咐这些石头变成食物。”这些话诱发了他最强烈痛苦的饥饿感。他的肚子支撑着。他的身体因缺乏力气而颤抖。对他母亲烘烤的回忆漂浮在旷野上空。指尖的神经兴奋地发出信息：你手下的石头摸起来就像是一块面包。你只需开口说话。

他开口前暂停了一下。他想起了夏娃在欺骗者面前的失败。他不想进行对话。他想用真理抵挡。他的思绪追忆着儿时学过的圣经故事。他寻找着跟当前状况相似的故事。

旷野。百姓的渴望。无休止的饥饿痛苦。他找到了故事。他可以看到书卷上的文字。他的思绪迅速跳到最后一节经文。他开口说：“经上记着说：‘人活着，不是单靠食物。’”⁷⁴

被记载下来的真道是有权柄的。它使欺骗失去了力量。不久，母亲烤炉的幻想没有了。他的饥饿感减弱了。他的指尖告诉他真理：**你手下的石头摸起来像是……石头。**

欺骗者无法争辩。他仍然绕着转。也许他可以改变话题。



⁷¹ 这段叙述是我对耶稣受试探的想象复述。其历史记载在马太福音 4:1-11，马可福音 1:12-13，路加福音 4:1-13。

⁷² 马可表明，耶稣禁食 40 天后有天使伺候他（马可福音 1:13）。这很重要。另外只有一处福音书作者提到天使伺候耶稣（路加福音 22:43）。毫无疑问，40 天的禁食对他的身体造成了严重的损伤。

⁷³ 彼得前书 5:8-9

⁷⁴ 申命记 8:3

耶稣熟知真道。他可以从圣经中找出一段晦涩的段落，解释其含意，并使人们目瞪口呆。⁷⁵在被撒但试探时，他用仔细思考并恰当运用过的经文给以回应。⁷⁶当他人有需求时，耶稣认真地倾听并分享恰当的经文。⁷⁷

因为他活在他性固有的限制下，他是通过学习获得运用真道的技能的。圣经表明，他的智慧和神喜爱他的心一齐**增长**。⁷⁸和所有年轻的犹太男孩一样，他记忆了大量的经文。为获得这些知识，耶稣查考、学习、记忆并应用。我们像耶稣那样勤奋地学习真道吗？

想象你的身体在衰退。你的力气很弱，很容易得几乎任何一种病。你去看家庭医生，他在诊断时先提了些问题：“你睡得好吗？”“是的，”你回答，“我几乎一直在睡。”医生思考着你的回答，然后问下一个问题：“你的胃口如何？你的饮食有规律吗？”“哦，是的，医生。我一周好好吃一顿饭。周一至周五若有空闲，我会偶尔吃点零食。”

医生检查着他的笔记本。“我相信我误解你了。我以为你说，你一周好好吃一顿饭。那样饮食，没人能活下来！难怪你这么容易得各种病。你没有力气，原因很显然。你的身体一周需要更多的食物，而不只是好好吃一顿饭。我建议一天好好吃三顿饭。”你看着体检表，困惑地说：“但是医生，我没有时间吃那么多次饭，而且这太难了。这意味着我得自己做些饭。”

大多数基督徒不会按照他们对待灵的方式对待他们的身体。如果你的整个属灵饮食只包括周日的一次礼拜，你肯定是缺乏营养的。如果你希望有规律地用真道喂养自己的灵，你就得预备自己的饮食。你在基督里成长时，圣经学习、应用和记忆是每日必需的。⁷⁹保罗写信给提摩太说：“你当竭力在神面前得蒙喜悦，作无愧的工人。”⁸⁰

个人学习对你的属灵成长至关重要，我选了三个方面来强调：（1）为发现而学习真道；（2）为改变而应用真道；（3）为即时检索而记忆真道。

第一步：为发现而学习真道

思考这一点：圣经是在几千年前的文化下写出来的，我们对当时的文化不熟悉，而且我们大多数人从未学过当时的语言。这些词语的含义随着时间的转移有了变化，文化也在改变。因此，我们有必要仔细勤奋地学习真道，以便理解真实的含意。以下五步证明是有帮助的。

(1) 谦卑祷告

我们从诗篇 119:18 读到：“求你开我的眼睛，使我看出你律法中的奇妙。”我们在祷告时是在承认，我们需要神帮助我们理解他的真道。这首诗篇作者祷告词的前后经文指导我们在学习真道之前应当如何祷告。第 19 节说：“求你不要向我隐瞒你的命令。”换句话说，我们渴望明白原文的含义。对原文的恰当理解是至关重要的。第 17 节说：“使我存活，我就遵守你的话。”祷告

⁷⁵ 马太福音 22:32-33

⁷⁶ 马太福音 4:4, 7, 10

⁷⁷ 马太福音 18:22

⁷⁸ 路加福音 2:40, 52

⁷⁹ 歌罗西书 1:28

⁸⁰ 提摩太后书 2:15

预备我们从学习中不但**知道**还**遵守**神所启示的真道。这一谦卑的姿态对有意义的圣经学习是至关重要的。我们在打开真道时，求神带领我们探索作者的意图，难道有比这更好的方式吗？

(2) 坚持阅读

读经的一个重要步骤是每日阅读。尽管圣经不是一本很厚的书（大多数圣经不到 1000 页），每日阅读让我们能够思考当日所读的段落。通读圣经有很多方式。考虑使用以下方式之一：

- **30 天通读圣经里的一卷书。** 尽管圣经包含了 66 卷书，在整个月里致力于一卷书会让你对此书有更深入的理解。
- **每天读圣经里的一个章节。** 这种方法能让你纵览圣经故事里的核心人物和事件。如果你从未建立每日读经的习惯，这是一种很好的开始方式（见 34-38 页 365 个核心章节）。
- **按照时间先后顺序通读圣经。** 圣经记载使用了不同的写作体裁（历史、诗歌、预言、个人书信或集体书信）。圣经里的书卷是按照写作体裁而不是事件发生先后顺序分类的。如果读者没意识到这一点，读经时会感到迷惑的。访问 www.biblicalstrategies.com 查询按照时间先后顺序编排的读经计划和其他学习资源。

(3) 仔细观察

你在阅读时要留意细节。如果你已读过一段文字，不要认为你从中不再会有新的收获。我的一些重要发现就是来自对一段文字的多次阅读。若能保持细心，你读得越多，就会发现越多。这里有些建议。

- **在圣经里做标记。** 你在读经时，备好一只彩笔。在关键字词、短语或经文下划线或画圈。
- **在读经时细心。** 圣经教授霍华德·亨德里克博士（Dr. Howard Hendrick）建议寻找：
(1) 被强调的内容；(2) 被重复的内容；(3) 相关的内容；(4) 相似的内容；
(5) 不相似的内容；(6) 逼真的内容。⁸¹
- **记录你的发现。** 写下你学到的东西。我过去曾使用以下这些问题开始我的记录。最终你将在观察过程中本能地思考这些问题。我学到的最显然的圣经真理是什么？我对神的性情学到了什么？这段文字中有没有被重复的词语或思想？如果有，是什么？有没有我不懂的词？它们是什么意思？圣经中有没有其他段落能帮助我理解这节经文？

(4) 根据上下文解释

我们大多数人不喜欢被曲解。如果你曾试图澄清误解，也许你说过：“我是说了那些话，但我的意思不是那样。”在交流中，含意很重要。若要曲解某人的话，你只需把他的话从上下文隔离出来。打个比方，如果我说：“他着火了！”我可能是指一个五岁的孩子在发烧，一个男人从燃烧的房子里跑出来，或者一个美国偶像的参赛者晋级到决赛。上下文决定了此话的含意。

⁸¹ Howard Hendricks, *Living by the Book* (Chicago, IL: Moody Publishers, 1991), 166.

想象一个标靶，你的经文就是靶心。在箭术中，越靠近靶心的圆圈分数越高。与此类似，离你经文越近的经文越有解释的分量。

- 这节经文之前或之后的经文说了什么？
- 作者在其他地方如何阐述这一思想的？
- 圣经的其余部分是如何阐述的？

我的曾祖母是在印第安纳州的乡下长大的。尽管她从未上过高中，她养成了敏锐的洞察力。曾祖母一生听了很多的讲道——好的和坏的。听了某些讲道后，她会摇头说：“可怜的神啊，他因这么多的原因被责备。”她明白，只要把经文从上下文隔离出来，就必定会曲解神的真道。

(5) 勤奋学习

对我们很多人来说，阅读和学习是不容易的。然而，我们若真道上养成这些习惯，就会有长远的收获。扎克·施莱格尔牧师 (Pastor Zach Schlegel) 提醒我们要有正确的心、时间、地点和计划。

- **预备好的心。**你的心应当充满期待，愿意顺服、受教和谦卑。你在打开真道之前，先停下来预备你的心。谦卑是至关重要的。
- **正确的时间。**正确的时间就是对你来说最理想的时间。你什么时候最清醒、最专注并最有精神？我有一位神学院教授，他在凌晨 3:30 学得最好。我的一个朋友说：“菲尔，在那个时辰甚至连神都还没起床！”你的最佳时间可能是清早或深夜。选择最适合你的时间并坚持下来。
- **最好的地点。**最好的地点是不受干扰的地点。假设你刚登上飞机并“关闭所有的电子设备！”
- **坚定的计划。**无论你喜欢计划与否，你都需要约束自己勤奋地学习经文。埃尔顿·特鲁布拉德 (Elton Trueblood) 提醒我们说：

如果我们还没有对抗自由的基本矛盾，我们就还没有在属灵生活中大大长进……我们被约束时是最自由的。但并非任何方式的约束都是足够的；重要的是我们约束的品性。一个人想要成为运动员，但如果他不愿约束自己的身体进行有规律的锻炼和节制……他就无法在田径场上自由获胜。他没有积极地训练，这让他无法以所愿的速度和耐力自由奔跑。与此一致的是，灵修生活中的巨人也把相同的原则应用在整个生活中：约束是自由的代价。⁸²

第二步：为改变而应用真道

耶稣不仅听道，还行道。我们若照耶稣那样行，就可以说我们也跟耶稣一样。古代希腊人认为学习是获取知识，而希伯来人认为，当我们行出真道时才显明有真正的知识。若想成长和改变，你就需要应用所发现的圣经真理。思考以下这些圣经的教导：

- 只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。⁸³

⁸² Elton Trueblood, *The New Man for our Time* (New York City, NY: Harper Collins, 1970).

⁸³ 雅各书 1:22

- 人若知道行善，却不去行，这就是他的罪了。⁸⁴
- 凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守。⁸⁵

肯·雷米牧师 (Pastor Ken Ramey) 在《释经的听道》(Expository Listening) 这本见解深刻的书中强调了应用过程的重要性。他讲的是听者在收听一段信息时的角色，但这同样适用于我们个人应当如何在真道上花时间：

对真道的恰当回应始于敞开受教的心。但仅仅谦卑乐意地接受真道是不够的。你必须遵行真道。你必须对真道作出反应。化学反应是化学物质产生变化。也许你还记得高中的那些化学实验，当两种化学物质被混合在一起后，试管就沸腾了。当你听到并接受神的真道时，它应当立即引发某种反应。它应当在你里面产生某种改变。⁸⁶

雷米进一步指出，在圣经里，听道和行道之间有直接的关联。他做出结论：

“听”一词在旧约为 *sama*。这和希伯来语的“顺服”是同一个词……这表明，在神看来，听道和顺服是统一的。⁸⁷

当你阅读和学习真道时，问自己以下这些问题：**我的思想有哪些地方需要改变？我的心需要被纠正吗？我的行为呢？我说的话是恰当的吗？**

除非你应用真理，否则你在真道上所花的时间是不完全的。耶稣痛斥当时的宗教领袖，因为他们虽教导真理，个人却不遵守。注意他所说的话：

文士和法利赛人坐在摩西的位上，凡他们所吩咐你们的，你们都要谨守遵行；但不要效法他们的行为，因为他们能说不能行。⁸⁸

旧约的文士以斯拉明白**查经和应用**之间的联系。一节简短的经文总结了他的一生：“以斯拉立志**考究遵行**耶和华的律法，又将律例典章**教训**以色列人。”⁸⁹

当以斯拉学习真道时，他首先将之应用在自己身上，然后再试图把它教导给他人。正如耶稣，如此的身体力行既使以斯拉的教导有权柄，也使他一生正直纯全。只有当他**考究**了，然后**遵行了**，他才进行**教训**。

若干年前，我和一位叔父一起度假。给车加完油后，我们走进加油站给服务人员付款。一个年轻男子站在柜台处，在他身后的墙上挂了一张十诫的海报。

我的叔父总是个开口利索的人，于是他先说话了：“是谁把**那些内容**挂起来的？”

“十诫吗？”这个年轻男子用拇指往肩后指，“是我老板把它们挂起来的。”

⁸⁴ 雅各书 4:17

⁸⁵ 马太福音 28:20

⁸⁶ 出埃及记 15:26；申命记 6:3-5；路加福音 6:47；8:21；11:28

⁸⁷ Ken Ramey, *Expository Listening* (The Woodlands, TX: Kress Biblical Resources, 2010), 87, 94-95

⁸⁸ 马太福音 23:2, 3

⁸⁹ 以斯拉记 7:10

“你的老板，”我的叔父问：“他是个讲话者还是行动者？”

这个年轻男子毫不犹豫地说：“先生，我的老板是个行动者，不是个讲话者。”

“很高兴听你这么讲，”我叔父说，然后我们转身离开了车库。

这段对话很短，但那几个字在我记忆里持续了 20 年。**他是个讲话者还是行动者？**如果那个问题被用来问及我自己，跟我关系最近的人们会如何回答？如果那个问题被用来问最了解你的人，又会怎样？他们会说“他是个行动者，不是个讲话者”吗？

第三步：为即时检索而记忆真道

我首次遇见阿列克谢·布雷萨 (Alexei Brenza) 时，我正在他成立的神学院教书。这个人从亲身经历中明白了苦难。这位乌克兰牧师一生中不断受到苏联官员的搅扰。他的孩子们从他身边被带走，苏联领袖把他们放在洗脑班里，试图以此挫败他们父亲进行符合圣经的教导。与他同工的牧师们失去了生命。他不断收到坐牢和酷刑的威胁。尽管如此，他仍然信实地服侍了几十年。在这些苦难的岁月里，他发现经文是一个巨大的资源。

20 世纪 90 年代初苏联解体了，这为事工敞开了大门，也不再搅扰了。布雷萨开始忙碌起来。他成立了伊尔平神学院 (Irpín Theological Seminary)。自办学以来，已有 1000 多名牧师从那里毕业。

尽管在接下来的 20 年里有显著的成功，布雷萨在遇到苦难时从未停止对经文这一资源的信靠。他患有糖尿病，在 2010 年去世之前做了多次手术和几次截肢。在其中一次手术之后，麻醉还没完全退去，他的护士注意到他的嘴唇在动。她以为他有需求，于是来到他床边，把耳朵贴近他的嘴唇。她惊讶地发现，他正在大段地引用旧约的何西阿书，尽管他还没完全清醒！

你能想象吗？我认识的大多数基督徒甚至从没读过何西阿书，更不要说记忆了。然而苦难和经文不仅有相同的首字母（译注：英文中苦难 suffering 和经文 Scriptures 两个词有相同的首字母 s），它们还有很多别的相似处。布雷萨通过亲身经历熟知这两者。

我们并不是无法像布雷萨那样记忆，而是选择不那么做。西北大学 (Northwestern University) 的心理学教授保罗·雷伯 (Paul Reber) 描述了大脑保存信息的非凡能力：

人的大脑包含了十亿个神经元.....大脑的记忆储存能力.....大概是 2.5 个 PB(1PB 是 10 的 15 次方字节，或一百万个十亿字节)。打个比喻，如果你的大脑像电视里的数字录像机那样工作，2.5 个 PB 足够装载 3 百万个小时的电视节目。你得让电视持续播放 300 多年才能用完所有的储存。⁹⁰

那么，如果经文记忆对我们的属灵成长很重要，并且我们的记忆能力几乎是无限的，为什么没有更多的基督徒致力于这一操练？也许至少有这个原因，那就是他们的骄傲。我们不记忆，因为我们不认为自己需要记忆。然而神警告我们，骄傲必将使我们跌倒。⁹¹在对抗试探时，谦卑的

⁹⁰ www.scientificamerican.com/article.cfm?id=what-is-the-memory-capacity

⁹¹ 哥林多前书 10:12-13

原则是这样运作的：只有内心谦卑的人能够看到记忆经文的需求。耶稣树立了谦卑的榜样。圣经说：“既有人的样子，就自己谦卑。”⁹²

耶稣对试探者的迅速回应是使用真道来回答。⁹³这里有个问题：如果神的儿子认为记忆经文对他抵制试探是必要的，为什么我们却认为不必那么做？撒但在试探时最显要的进攻路线就是人的骄傲。他是这样试探亚当和夏娃的⁹⁴，对耶稣也是如此⁹⁵。

试图在被试探时与试探者进行理智的对话，这是个危险的打算。甚至连大有能力的天使长米迦勒也没有试图跟撒但对话。注意犹大的话：“天使长米迦勒为摩西的尸首与魔鬼争辩的时候，尚且不敢用毁谤的话罪责他，只说：**‘主责备你吧！’**”（强调为附加）⁹⁶

用经文来回应试探，就是让主责备试探者。我们常常天真地试图做连神子或天使长都不敢做的事：用我们自己的力量在试探面前推理。单单用恰当的经文回应会比这好多少啊！要立即获得圣经里的某段话，没有比记忆更好的方式了——正如耶稣所做的。

分短语记忆

经文提供了记忆其丰富真理的方法。“他要将知识指教谁呢？.....他竟命上加命.....律上加律.....这里一点，那里一点。”⁹⁷我发现记忆圣经段落的最佳方法是，学习一个短语，重复至掌握，然后学习下一个短语。一旦我掌握了短语，我就开始把它们连接起来。有时我会强调短语中的不同词，有时我会改变记忆的地点（我的办公室、车里或家里），但我总是从短语入手，然后增加接下来的短语。正如经文所说，**律上加律，例上加例，这里一点，那里一点。**

天天记忆

提到记忆，我发现每天几次花几分钟时间记忆比一周一天花很长时间记忆的效果更佳。简单地说，你的脑子若要长久保存一个真理，你就需要不止一次的学习。对我来说，记忆的模式是这样的：学一次，忘了，再学一次，又忘了，再学一次，忘得少些，再学一次，记住了。

这听起来也许奇怪，遗忘其实是保持记忆的一个重要部分。我需要遗忘，记住这一点能避免灰心失望。经文记忆更多的是一个过程，而不是一个单独的活动。花几天精力在一节经文上并不意味着第二天早上我会记住。我现在看到，遗忘的过程是学习经文的一个重要部分。

针对各种罪而记忆

当耶稣在旷野被试探时，他用经文来回应。⁹⁸真理从他脑里流出嘴唇，让欺骗落空。撒但失去了能力，就暂时离开了。⁹⁹在任何领域，知道对手的**惯技**是至关重要的。耶稣受试探时用经文

⁹² 腓立比书 2:8

⁹³ 马太福音 4:4, 7, 10

⁹⁴ 创世记 3:5

⁹⁵ 马太福音 4:5

⁹⁶ 犹大书 9

⁹⁷ 以赛亚书 28:9-10

⁹⁸ 马太福音 4:1-11

⁹⁹ 路加福音 4:13

回应，因为他了解撒但的伎俩。想象一下，如果你像职业运动员学习他的对手那样学习你对试探的抵抗，那可能会怎样？体育作家皮特·普利斯科（Pete Prisco）解释得很好：

观看影片，或者更准确的说，观看录像带，是任何四分卫成功的关键，无论球赛水平高低。而在全美橄榄球联盟球赛中，这更是如此。四分卫必须在一秒内解读复杂的后卫安排和阵型并做出决策，否则掷出的球会面临被拦截的风险，并被播放在所有的精彩赛事节目中。他们最好了解战略，而且了解得透彻……四分卫佩顿·曼宁（Peyton Manning）在影片学习上算是传奇。他的地下室里有一间放映室。曼宁热爱学习录像，几乎上了瘾。其他的四分卫没有在这上面花时间，结果输得一败涂地。¹⁰⁰

当你读耶稣受试探的记载时，很容易看到他了解自己的对手。当撒但用欺骗进行试探时，耶稣用神的真道给以回应。他能根据特定的情况惊人地回想起恰当的经文，这种记忆模式是我们应当效仿的。

如果你能观看对手的视频，你就能看到欺骗是他试探的惯技。他一次又一次地使用这种方法。撒但虽缺乏创新，他却用彻底来弥补。他冷酷无情，谨小慎微。他了解人心的渴望，知道诱惑我们犯罪的最佳方式。¹⁰¹

但因为撒但常常用欺骗来试探，你我可以计划如何防御他的攻击。耶稣是这样做的。他知道应对每种情况的恰当经文。我的战略计划其中一步就是结合撒但的谎言记忆经文。

撒但这个欺骗者常常用相同的方式进行试探。¹⁰²前段时间我突然想到，如果我能记忆撒但的**谎言**和与之相应的**真道**，我就能在试探面前更有防备。耶稣就是这样信靠经文的。¹⁰³他有恰当的经文应对每种特定的情况。

可能刚开始这样做时我们会感到胆怯，但任何记忆经文的人都会在属灵生活中收获巨大。只要分短语记忆，天天记忆，针对各种罪而记忆。

¹⁰⁰ www.cbssports.com/nfl/story/13350572/private-showing-ryans-road-to-qb-stardom-paved-with-tape

¹⁰¹ 雅各书 1:19-20

¹⁰² 约翰一书 2:16

¹⁰³ 马太福音 4:1-11；路加福音 4:1-13

第三个资源

信靠圣灵

耶稣脱下凉鞋，踏进浑浊的约旦河。当河水缓缓流淌过他的双脚时，他首次留意到他的脚是多么疲乏。他往南步行了三天才到达受洗的地方。¹⁰⁴

“我就是那在旷野有人声喊着说：‘修直主的道路！’”¹⁰⁵约翰的声音搅动了聚集的人群。耶稣迈向水里更深的地方，离施洗的人更近了。“我当受你的洗，你反倒上我这里来吗？”当约翰问耶稣这个问题时，他的语调里带有一丝惊讶。耶稣微笑着回答：“神要我们做的任何事，我们理当这样做。”¹⁰⁶

耶稣下水后，迫切想要祷告。¹⁰⁷甚至在他浸入水里时，他的嘴唇都在祷告。当他从浑浊的水里起来时，他抬头仰望着天，继续祷告。之前他发现父要他做的一些事，而现在他正表明他的乐意.....和等候。

云朵消散，阳光闪耀。或者这不仅仅是阳光？在那些站在河边的人看来，天上的光似乎只照在河里的一个人身上。他正仰着脸举手祷告.....仍然等候着。

约翰退了一步，惊讶地仰望天空。他之前给上百个人施过洗，但他从未见过这般景象。有光从天而降，缓慢地降落，保持着.....保持着.....保持着，像鸽子一样降临在等候的人身上。然后光突然消失——几乎像是进入了这个半身浸在水里的人的身体中。¹⁰⁸

只有在那时他们听到了他的声音，声音的来源无可辨认，所说的话却能听懂：“这是我的爱子，我所喜爱的。”¹⁰⁹耶稣放下了双手，仍然站在河水里。他往四周看着人们的脸，微笑着。他们正是他来的原因。他开始走向河边。他边走边感到里面有一种从未知晓的力量。他正是通过这种力量得以在人们最有需求时帮助他们。

对那些在岸边观看的人来说，他离开河水时好像跟进入时不一样。他是自愿进入河水的，但当他往岸边走时，好像有人在引导他。¹¹⁰好像是个向导，但人们却看不见.....



¹⁰⁴ 这段叙述是我对耶稣受洗的想象复述。其历史记载在马太福音 3:1-17，马可福音 1:1-11，路加福音 3:21-22。

¹⁰⁵ 约翰福音 1:23

¹⁰⁶ 马太福音 3:13-15

¹⁰⁷ 路加福音 3:21

¹⁰⁸ 路加福音 3:21

¹⁰⁹ 路加福音 3:22

¹¹⁰ 马可福音 1:12

提到依靠资源，我常常更喜欢那些看得见的资源。然而圣灵是人眼看不见的。这就是我为何感谢耶稣的原因。耶稣活在人性固有的限制之下，他让我们看到如何与圣灵相通。他依靠圣灵，把他视为资源，圣灵反过来**充满**并**引导**他做父的工。¹¹¹

耶稣被圣灵充满

福音书作者中只有路加记载到耶稣被圣灵充满。他写到：“耶稣被圣灵充满，从约旦河回来，圣灵将他引到旷野。”¹¹²

他选择的这个词暗含“丰盛、完成和完全”的含意。¹¹³我们可能会想，这是圣灵和耶稣之间的独特关系，因为他们在神性中有着永恒的关系。然而路加在使徒行传中用相同的术语描述了教会的第一位殉道者司提反。他写到：“但司提反被圣灵充满，定睛望天，看见神的荣耀，又看见耶稣站在神的右边。”¹¹⁴

被圣灵充满就是被圣灵控制。¹¹⁵这种“充满”不仅对耶稣和司提反来说是真实的，它对所有信徒来说也应当是真实的。保罗在给以弗所人的书信中更清楚地阐述了被圣灵控制的生活。他写到：“不要醉酒，酒能使人放荡，乃要被圣灵充满。”¹¹⁶

当有人喝醉酒时，我们说他们不再“在控制之下”。通过醉酒，他们选择把控制交给另一种物质。这是**充满**一词背后的含意。保罗警告我们不要在酒精的“控制之下”，而是“受圣灵的控制”。

他细心地选择“被充满”这个动词来表明我们与圣灵之间关系的四个核心要素。每个要素都隐藏在希腊文的语法中。希腊文通过各种方式表达动词的含意，这其中包括语气、形式、语态和时态。提到被圣灵充满，思考以下几点：

(1) 这不是随意的。

“被充满”使用了祈使语气。祈使语气是一种命令。当我们的母亲发出命令时，我们知道这不是随意的。神希望我们知道，被圣灵充满不是随意的，所以他选择了命令语气。

(2) 这针对我们所有人。

“被充满”是复数形式。被圣灵充满不仅针对几个人——属灵的精英或宗教积极分子——这是给我们每个人的命令。没人可以免受这一命令。所以神选择了“包含所有”的复数形式。

(3) 这发生在我们身上，而不是借着我们发生。

“被充满”是被动语态。主动语态是指动作的发出者，而被动语态是指动作的接受者。想象我端着一壶水，而你握着一个空杯子。我开始从壶里倒出水，如果你希望杯子装满水，你不会往

¹¹¹ 路加福音 4:1

¹¹² 路加福音 4:1

¹¹³ Spiros Zodhiates, *Hebrew Greek Key Study Bible* (Chattanooga, TN: AMG Publishers, 1986), 1721.

¹¹⁴ 使徒行传 7:55

¹¹⁵ 路加福音 4:1

¹¹⁶ 以弗所书 5:18

杯中倒水，而是简单地移动你的杯子，这样我能在杯中倒满水。不仅水壶和杯子是这样的，我们跟圣灵的关系也是如此。他做的是充满，我们做的是顺服。当我们通过遵行真道来顺服他的旨意时，我们就是在尽我们的本分。我们可以信靠圣灵也会尽他的本分。

(4) 这是重复的活动。

“被充满”是现在时态。有人把它恰当地翻译为“正被充满”。现在时态表示日常的、每一时刻的、重复的活动。我记得一位老牧师曾说，他需要每天被圣灵充满，因为他有泄漏！这对我们所有人都是很好的提醒。

因为耶稣是完全的人，他选择不顺从自己的感受，而是被圣灵控制。这种想法在他受试探时显而易见。¹¹⁷我们可以确定耶稣在禁食 40 天后一定很饿，但他选择不顺从自己的感受，而是顺服圣灵的控制。耶稣看到，若要为荣耀神而活，降服圣灵的控制是一个核心的资源。他每天都这么做，而且是乐意地做。

耶稣被圣灵引导

耶稣让圣灵引导他。任何一个跟随基督的人都会这样做。路加记载到：“耶稣被圣灵充满，从约旦河回来，圣灵将他引到旷野。”¹¹⁸在加拉太书第 5 章，保罗给了四个具有相同理念的命令。每个命令都跟行走有独特的关联。他说我们要：被圣灵引导，顺着圣灵而行，靠圣灵得生，并靠圣灵行事。¹¹⁹这具有指导意义：圣经用行走这一比喻描述日常习惯。约翰·麦克阿瑟 (John MacArthur) 解释到：

Peripateō (行走) 在这里是现在时态，这表明保罗是在说一个持续并有规律的动作。换句话说，生活的习惯方式。而且这个动词具有祈使语气，这表明他不是在给信徒提供选择，而是命令。此外，行走带有进步的含意，一人从目前所在的地方走到当去的地方。当信徒顺从圣灵的控制，他就会在属灵的生活中进步。圣灵一步步地引导他从当前的地方走向神希望他所在的地方。¹²⁰

我们若在保罗书信中寻找“行走”一词，就会发现神希望我们在依靠圣灵时建立的这些日常习惯具有四大真理。

(1) 要留意：养成日常习惯是危险的

好的习惯难以保持，而坏的习惯难以打破。日常做的事可能是危险的，因为它们很容易成为习惯。经文警告说：“你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。”¹²¹我们一般不会认为行走是危险的。但当我们开始迈出第一步时，我们并不知道这些步伐会带我们去哪。

¹¹⁷ 路加福音 4:2, 6, 9

¹¹⁸ 路加福音 4:1

¹¹⁹ 加拉太书 5:16, 18, 25

¹²⁰ John MacArthur, *Galatians* (Chicago, IL: Moody Press, 1987), 152

¹²¹ 以弗所书 5:15-16

1970年10月20日，戴夫和约翰·康斯特开始从明尼苏达州的家乡沃西卡往东步行。在穿破20双鞋并走完14,450英里后，戴夫·康斯特从西边步行回到他的家乡，并成为徒步绕行地球大陆块的第一人。他的兄弟却没能返回，在两年的行程后他被阿富汗的土匪枪杀了。康斯特兄弟俩在10月离开家乡时，他们从未想过只有一人能返回。

行走可能是危险的。日常习惯也是如此。问问13岁就开始看色情的40岁男人，或者面临退休却迫切希望在一生的戒酒挣扎中得胜的女人。想想喜欢闲言以致根本察觉不到自己在闲言的人，或是深陷苦毒怨恨的人。经文警告我们要**小心谨慎地**养成日常习惯。不要让24小时过去了却从未考虑你当天的选择是否明智。

(2) 要耐心：养成日常习惯需要小步进行

经文有这样的提醒：

不要自欺，神是轻慢不得的。人种的是什么，收的也是什么。顺着情欲撒种的，必从情欲收败坏；顺着圣灵撒种的，必从圣灵收永生。¹²²

神有关“顺着圣灵而行”的提醒中，有8节经文使用了撒种和收获的比喻。因为我们容易缺乏耐心，在这一生动描述之后有一句激励人心的话：“我们行善，不可丧志；若不灰心，到了时候就要收成。”¹²³“撒种和收获”的操练提醒我们，在养成日常习惯时，耐心是必要的。新的习惯也许能在一夜之间突然开始，但它们不会在一夜之间结出果实。

我经常分享的一个等式是：成功=短期目标+高度责任。要有基督的样式是不会立即发生的。新的习惯需要时间孕育果实。在新习惯成为你日常生活的一部分之前，你会发现责任心会带来帮助。每天完成一个任务，它就会变成习惯。坚持这个习惯，它就会结出果实。

我的父亲是个农民。农事总是他生活中的一部分，哪怕他后来为了教书而上大学。他喜爱看见事物的生长。我对父亲最早的回忆之一是，我们跪在印第安纳州农场的泥土上，脸贴近了土地。我们在那可以看到玉米刚刚出土。我父亲从不夸耀他如何使玉米生长。他看到自己的责任是庄稼的撒种、除草、施肥、保护和收割，而不是生长。这是每个农民都知道的功课：你做的是撒种，而神使之生长。

我们在基督里的成长也是如此。我们会对缓慢的成长感到灰心，这其中的一个原因是，我们认为自己在某种程度上对成长负责。记住：**你做的是撒种，而神使之生长**。学会为日常的任务保持繁忙，而神会让你的生活结出果实。耐心等待。养成日常习惯需要小步进行。为你所看到的成长感到喜乐，并求掌管收获的神让你有更多的成长。

(3) 要专注：养成日常习惯需要改变思想模式。

我们通常认为习惯就是我们做的事。但很少有事物像我们的想法那样迅速地变成习惯。你在清早可能会完成一些“无意识的”任务来预备上班或上学。但它们真是“无意识的”吗？或者它们是心理习惯？这些任务包括刷牙、洗澡、泡早餐谷物和沏咖啡之类的事。我们忙碌的文化甚至

¹²² 加拉太书 6:7-8

¹²³ 加拉太书 6:9

也体现了这一真理。我们说：“我从没再次考虑过。”这难道不是在表明我们有过首次的考虑吗？

这一真理同时带来了好消息和坏消息。好消息是我们的想法只是习惯，而不是无意识的行为。因此借着圣灵的能力，我们可以选择思考什么。我们有希望能打破旧的思想模式，并建立新的思想模式。坏消息是，因为这些想法来得如此迅猛频繁，我们很难打破它们的模式。这就是为何经文说：

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。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.....¹²⁴

这段经文很好地提醒我们争战的场所。我们之前放纵肉体的私欲，随着肉体 and 心中所喜好的去行。靠着圣灵而行的意思是，我们要建立新的思想模式，以此帮助我们控制那些罪恶的欲望。圣经的翻译者用不同的希腊词表示“心”这个词。这里所使用的“心”也可以被译为**理解或想象**。¹²⁵

你现在在想象什么？你在思考什么？你所幻想的东西来自于“今世的风俗”，还是“你主人的想法”？你所专注的是一个性幻想吗？你在梦想会如何消费一百万美金吗？你在想象即将到来的周末或退休时的安逸吗？如此的想象是世俗的想法。这些想法全是关于你自己。它们跟耶稣的美好服侍¹²⁶没有任何关联。这就是为何保罗挑战我们要管制我们的心。¹²⁷他还严厉地警告：“不要效法这个世界，只要心意更新而变化。”¹²⁸

我最美好的儿时回忆之一是听我的爷爷在餐前祷告。我承认这在当时这不是我喜爱的事，因为他的祷告很长，而奶奶做的菜很可口！但你总能知道爷爷的祷告快要结束，因为他会说：“主啊，赦免我们得罪你的话语、行为或想法。”他用这一简单的形式表明，我们若要战胜罪，我们的想法是很重要的。我的爷爷明白，如果你要前往战斗，你最好知道战场在哪。

(4) 要振作：建立日常习惯意味着进步

建立新的习惯是不容易的，并且我们容易感到灰心，因此经文这样提醒到：“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。”¹²⁹

“你死后会去哪儿？”这个问题显然促使很多人思考他们永恒的命运。然而，如果我们认为得救只是件永恒的事，我们就会大大错失神在天国这一边对我们的期望，并且容易感到灰心。其原因是，作为在基督里新造的人，你的生活目标已发生改变。你当时可能并没想到这一点。你可能把自己看作一个需要救主的丧失罪人。但是以弗所书 2 章 10 节提醒我们说：“我们原是他.....

¹²⁴ 以弗所书 2:2-3

¹²⁵ Vine, *Vine's Expository Dictionary of New Testament Words*, 751

¹²⁶ 马可福音 10:44-45

¹²⁷ 哥林多后书 10:5；腓立比书 4:8

¹²⁸ 罗马书 12:2

¹²⁹ 以弗所书 2:10

在基督耶稣里造成的，为要叫我们行善。”神拯救我们，不仅为了改变我们**永恒**的命运，他还新造了我们，让我们**现在**能荣耀他。

我们在得救之前随从自己的喜好行事，并试图使之满足。¹³⁰尽管那些旧的欲望仍然纠缠着我们，我们的新目标是完成神预备我们所行的善工。¹³¹我们原是**他的**工作，而不是自己的。我们是为**他**而活，而不是为自己而活。

在这里，钉十字架的画面有助激励信徒建立新的目标。我们容易把钉十字架有限地理解为历史上某时刻在**耶稣**身上发生的事。但保罗却把十字架看作耶稣被钉十字架后在**他**身上发生的事。耶稣被钉十字架。他鼓励我们也这么做。注意他所说的：“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。”¹³²

被耶稣对他的爱所激励，保罗现在活着是为了爱他人。正如耶稣为保罗舍己，保罗也渴望为他人舍己——当他这样做时，他就荣耀了神。他不再为自己工作，而是为他的主人工作。¹³³这就是为何他的工作是善工。

在人堕落之前，神看着自己所创造的都是**好的**¹³⁴，而在创造的第六日（在造人之后），神看到所造的**甚好**。为什么有这样的区别？因为唯独人是按着神的形像所造。他能以其他被造物无法做到的方式荣耀神。人堕落之后，他不仅失去了与神的关系，还失去了神圣的生活目标。当我们在基督里成为新造的人后，我们得以再次实现那一神圣的目标。在这一生做你因被造而当做的事，没有比这更鼓舞人心的了。记住，新约用**行走**比喻日常习惯。因此我们被命令要“行善”。做你蒙召当作的事，把它建立成日常习惯。

有很多年，我们一家总会在夏天去科罗拉多州的落基山跟我太太的家人共度一个星期。**迷失谷牧场**位于派克峰国家森林。谷底四围是可以攀爬的山，每年夏天我都喜欢在那些山里徒步跋涉。**喜欢**是个相对的词。对一个一年51周习惯在海平面呼吸氧气的人来说，在海拔一英里半的高处步行百步以上是艰难的。我真正喜欢的是在到达终点后往回俯瞰。

行善很像在山里跋涉。它是艰难的，但正如神让我的身体有力量在高海拔处行走，他也让我的灵有力量为他做我从没想过的事。我们在完成日常任务时受到鼓舞，因为我们在做因被**新造**而当作的事。这是顺着圣灵而行的最后一步。要振作。只有神能让如此的事成为可能。

顺从我看不见的那一位

我的朋友迈克在训练跑马拉松。他五十多岁了，因此他注意自己的饮食，并一周几日早起跟朋友跑步。他一直热爱跑步。他曾告诉我，他在跑步时感到完全的自由，但你从不会看到迈克独自跑步。他总是跟朋友一起跑步。他现在在跑半程马拉松——跑步时左边和右边各有一个朋友。这并不是因为他没有勇气独自跑步，与之相反，他是极其的勇敢。迈克患有法定失明。当他跑步

¹³⁰ 以弗所书 4:17-19

¹³¹ 以弗所书 2:10

¹³² 加拉太书 2:20

¹³³ 加拉太书 1:10

¹³⁴ 创世记 1:10, 12, 21, 25

时，他握着一根鞋带的一端，而他的朋友握着另一端。因此尽管看不见在往哪里跑，他仍然能体会到二十多岁失明之前所体会到的自由。

跑步对迈克来说是可能的，这单单因为他愿意被人带领。他愿意跟随他人，这表明他对跑步伙伴的巨大依靠。他需要他们。他依靠他们，哪怕他们带他跑一段他本人可能不会选择的路。他全身贯注地留意鞋带的微小移动。

据说耶稣被圣灵引到旷野。¹³⁵耶稣愿意跟随，哪怕这意味着去一个他本人可能不会选择的地方。马可的选词似乎颇有力量，他写到：“圣灵就把耶稣催到旷野里去。他在旷野四十天受撒但的试探，并与野兽同在一处，且有天使来伺候他。”¹³⁶

这并不是因为耶稣不情愿。与之相反，他被圣灵充满并受圣灵引导。¹³⁷然而，在事工的这一阶段，他可能不会选择如此地深入旷野，但他信靠了圣灵。这就是被引导的本质。

保罗用“被圣灵引导”（译注：或“被神的灵引导”）这一短语来描述我们每日对神的依靠。

- “因为凡**被神的灵引导**的，都是神的儿子。”¹³⁸
- “因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌，使你们不能作所愿意作的。但你们若**被圣灵引导**，就不在律法以下。”¹³⁹

很重要的是，保罗在这两处使用“被圣灵引导”（译注：或“被神的灵引导”）这一短语时，其上下文都是在讲与试探的斗争。这也是耶稣所处的背景。¹⁴⁰这里的功课显然是：当我们最受试探时，我们最需要依靠圣灵。

这会如何改变你与试探斗争的性质？当你内心的渴望开始上升时，你若全心全意地让圣灵引导，结果会怎样？正如我跑马拉松的朋友迈克，你的精力会专注于鞋带的微小移动。

圣灵没有引导耶稣进入试探，而是引导耶稣经历试探。¹⁴¹耶稣需要愿意让他引导。你也如此，我也如此。

¹³⁵ 马太福音 4:1；路加福音 4:1

¹³⁶ 马可福音 1:12-13

¹³⁷ 路加福音 4:1

¹³⁸ 罗马书 8:14

¹³⁹ 加拉太书 5:17, 18

¹⁴⁰ 马太福音 4:1；路加福音 4:1

¹⁴¹ 雅各书 1:13

结论：

致力像耶稣那样活

我和女儿在一个周日下午攀登着费城艺术博物馆的阶梯。下着的雨并没有阻碍那些想要给朋友相机留下西尔维斯特·史泰龙印象的人们。但我们不是来看酷似洛奇的人们，而是为了看伦勃朗眼中耶稣的**长相**。

“耶稣头像”是一个汇集伦勃朗有关耶稣绘画作品的巡回展览。画廊为我们讲述以前的艺术家如何尝试把耶稣的画像神圣化——刻意地让他看起来**不像**我们。这类艺术的代表作被挂在我们走过的前几间展览室。然后我们来到伦勃朗作品的展览室。尽管这里很拥挤，室内却很安静。你几乎可以猜出信徒和非信徒的想法：**耶稣是长成这样的吗？**

尽管不是艺术家，我也研究了画像。我很好奇，耶稣竟跟我们如此相似。如果伦勃朗画中的耶稣走进展览室，你是不会把他从人群中找出来的。他看起来如此充满人性。就在这一刻我想到：耶稣的画像看起来充满人性，因为他就是人。尽管是完全的神，耶稣却在人类固有的限制下过完人的一生。他在地上生活时紧紧依靠三个资源：祷告、真道和圣灵。今天他也邀请你如此做。停止使用耶稣是神的借口，并开始照着耶稣所行的去行。记住基督道成肉身背后的真理：他走过你所行的道路，这样你能学习像他那样行。

也许你需要重新考虑一直以来对耶稣的想法。伦勃朗是这样做的。一个人的想象为还未出生的数代人重塑了他们将看到的救主头像。

神正呼召你做同样的事。在那些观察你的人们脑中重塑耶稣的形象。向他们展现一个三维的耶稣：积极的、活泼的并且成长着。耶稣成长了，你也能。今天就开始成长，正如耶稣那样成长。

道成了肉身，住在我们中间，充充满满地有恩典，有真理。我们也见过他的荣光，正是父独生子的荣光。

约翰福音 1:14

人若说他住在主里面，就该自己照主所行的去行。

约翰一书 2:6

祷告建议：日志和祷告模式

建立祷告日志

- 取一张 11 英寸长 8.5 英寸宽的纸，对折三次。当你打开纸时，你会发现折痕划分出 8 块相同大小的区域。把第一块区域标明为“每日”，然后从“星期日”开始，标明剩余的 7 块区域，一周中每天一块区域。把你的每日祷告事项写在第一块区域，并把其余的祷告事项分配到一周的 7 天中。把纸折起来，你就可以开始用这个口袋大小的日志进行祷告。
- **口袋祷告日志**是苹果手机的一个应用程序。你可以用它来记录祷告事项，并标注哪些祷告已回应、未回应或被延误等等。

10 分钟祷告模式：PRAY

PRAY 这一离合诗（译注：在离合诗中，各行文字的英文首字母组成了一个新词）是祷告的一种记忆方式。它可以短至几分钟，或者你可能根据神的带领延长时间。PRAY 代表的是赞美（英文 Praise）、悔改（英文 Repent）、请求（英文 Ask）和降服（英文 Yield）。

(1) 赞美——在祷告开始时，因着神是**谁**、**做了什么**和**为什么**而赞美神。通过思考神的性情来赞美他是**谁**。当你記念他**做了什么**，你就是在默想他的作为。最后，記念神**为什么**这么做。这常常是因为他对我们的慈爱（诗篇 100:5）。

(2) 悔改——你在思考神做了什么之后，就能容易地想到你还没有做什么。悔改是我们记得自己的错误并从那里回头。祷告中的谦卑悔改表明依靠圣灵被神重建。真实的悔改包括我的行动和态度（腓立比书 2:5）

(3) 请求——耶稣教导我们可以向神**请求**。保罗在歌罗西书 1 章 9-12 节给了我们一系列的祷告事项。经文中祷告的属灵本质能帮助我们为自己和他人祷告。

(4) 降服——耶稣成长到如此地步，他甚至能说：“不要照我的意思，只要照你的意思”。降服自己的愿望（不论刚开始多么艰难）是祷告的一个核心元素。你在提出请求后，确保降服你的愿望。

60 分钟祷告模式：

改变世界一小时

迪克·伊斯曼（Dick Eastman）建立了**改变世界一小时**的祷告模式，它能帮助我们延长祷告的时间。伊斯曼把 60 分钟划分为 12 个 5 分钟的时段，由此构成一小时的祷告。

- (1) 赞美：**承认神的本质**（诗篇 63:3）
- (2) 等候：**灵里安静的降服**（诗篇 46:10）
- (3) 悔改：**洁净圣殿时刻**（诗篇 139:23）
- (4) 经文祷告：**词语丰富的祷告**（耶利米书 23:29）

- (5) 察看：**建立圣洁警惕**（歌罗西书 4:2）
- (6) 代求：**纪念这个世界**（提摩太前书 2:1-2）
- (7) 请求：**分享个人需求**（马太福音 7:7）
- (8) 感恩：**献上我的祝福**（帖撒罗尼迦前书 5:18）
- (9) 歌唱：**唱诗敬拜**（诗篇 100:2）
- (10) 默想：**思考属灵话题**（约书亚书 1:8）
- (11) 聆听：**接受属灵指导**（传道书 5:2）
- (12) 赞美：**承认神的本质**（诗篇 52:9）

选自《**改变世界一小时**》（*The Hour That Changes the World*）¹⁴²

¹⁴² Dick Eastman, *The Hour That Changes the World* (Grand Rapids, MI: Chosen Books, 2002), 118.

赞美建议：神的性情

思考神的性情

赞美是祷告的一个核心部分。以下是对神的属性和名字的简短列表。思考神以下的一两个性情可以增强你的祷告。

能力——提摩太后书 1:12

全知——诗篇 139:1-6

可畏——尼希米记 1:5

安慰者——约翰福音 15:26

战胜者——罗马书 8:35-39

创造者——创世记 1 章

保护者——撒迦利亚书 9:15

拯主——诗篇 18:2

永在——以赛亚书 9:6

信实——哥林多前书 10:13

赦免——诗篇 130:4

朋友——约翰福音 15:12-16

荣耀——诗篇 24:7

使人有盼望的神——罗马书 15:13

恩惠——诗篇 145:8

至大——但以理书 2:45

引导——诗篇 23:3

帮助——诗篇 46:1

藏身之处——诗篇 32:7

圣洁——以赛亚书 6:3

不能朽坏——提摩太前书 1:17

无法测度——诗篇 147:5

忌邪——出埃及记 34:14

公义——申命记 32:4

君王——提摩太前书 1:17

万王之王——启示录 19:16

神的羔羊——约翰福音 1:29

生命——约翰福音 14:6

光——约翰福音 8:12

永生神——申命记 5:26

万主之主——启示录 19:16

爱——罗马书 5:8

威严——彼得后书 1:17

怜悯——诗篇 86:15

全能的神——以赛亚书 9:6

在战场上有能——诗篇 24:8

至高者——但以理书 4:17

相近——诗篇 145:18-21

无所不在——诗篇 139:7, 8

无所不知——诗篇 139:1-6

无所不能——约伯记 42:2

宽容——彼得后书 3:9

和平的君——以赛亚书 9:6

保护者——帖撒罗尼迦后书 3:3

预备者——希伯来书 11:40

救赎主——约伯记 19:25

避难所——诗篇 46:1

磐石——诗篇 18:1-2

救主——路加福音 2:11

隐秘处——诗篇 61:4

力量——诗篇 28:7

值得信赖——诗篇 84:10-12

真理——约翰福音 8:32, 14:6

永不改变——希伯来书 13:8

不可战胜——约伯记 42:2

得胜——哥林多前书 15:57

配得——启示录 5:12

选自《神的处方：字母药汤》(God's Rx: Alphabet Soup)¹⁴³

¹⁴³ Nancy Adels, *God's Rx: Alphabet Soup*, 15-107

读经建议：365 个核心章节

读经计划：每日一个核心章节

读完圣经里的一章只需花几分钟的时间。如果你还没养成每日读经的计划，这里是个很好的起点。如果你已经有了灵修模式，但希望补充更多的经文阅读，请考虑使用以下的计划。若需要更多的读经计划和学习工具，请访问 www.biblicalstrategies.com。

创世记 1 章	创世记 44 章	民数记 14 章
创世记 3 章	创世记 45 章	申命记 1 章
创世记 4 章	创世记 50 章	申命记 2 章
创世记 6 章	出埃及记 1 章	申命记 3 章
创世记 7 章	出埃及记 2 章	申命记 4 章
创世记 8 章	出埃及记 3 章	申命记 5 章
创世记 9 章	出埃及记 4 章	申命记 6 章
创世记 11 章	出埃及记 5 章	申命记 7 章
创世记 12 章	出埃及记 6 章	申命记 8 章
创世记 15 章	出埃及记 7 章	申命记 27 章
创世记 18 章	出埃及记 8 章	申命记 28 章
创世记 21 章	出埃及记 9 章	申命记 29 章
创世记 22 章	出埃及记 10 章	申命记 30 章
创世记 24 章	出埃及记 11 章	申命记 32 章
创世记 27 章	出埃及记 12 章	申命记 34 章
创世记 28 章	出埃及记 13 章	约书亚记 1 章
创世记 37 章	出埃及记 14 章	约书亚记 2 章
创世记 39 章	出埃及记 19 章	约书亚记 3 章
创世记 40 章	出埃及记 20 章	约书亚记 4 章
创世记 41 章	出埃及记 32 章	约书亚记 6 章
创世记 42 章	利未记 16 章	约书亚记 23 章
创世记 43 章	民数记 13 章	约书亚记 24 章

士师记 2 章	列王纪上 9 章	尼希米记 1 章
士师记 6 章	列王纪上 10 章	尼希米记 2 章
士师记 7 章	列王纪上 11 章	尼希米记 4 章
士师记 14 章	列王纪上 12 章	尼希米记 5 章
士师记 15 章	列王纪上 17 章	尼希米记 6 章
士师记 16 章	列王纪上 18 章	尼希米记 8 章
路得记 1 章	列王纪上 19 章	尼希米记 9 章
路得记 2 章	列王纪下 1 章	以斯帖记 1 章
路得记 3 章	列王纪下 2 章	以斯帖记 2 章
路得记 4 章	列王纪下 4 章	以斯帖记 3 章
撒母耳记上 1 章	列王纪下 5 章	以斯帖记 4 章
撒母耳记上 2 章	列王纪下 6 章	以斯帖记 5 章
撒母耳记上 3 章	列王纪下 7 章	以斯帖记 6 章
撒母耳记上 8 章	列王纪下 8 章	以斯帖记 7 章
撒母耳记上 9 章	列王纪下 18 章	以斯帖记 8 章
撒母耳记上 10 章	列王纪下 19 章	以斯帖记 9 章
撒母耳记上 15 章	列王纪下 20 章	约伯记 1 章
撒母耳记上 16 章	列王纪下 25 章	约伯记 2 章
撒母耳记上 17 章	历代志上 17 章	约伯记 38 章
撒母耳记下 5 章	历代志上 29 章	约伯记 39 章
撒母耳记下 7 章	历代志上 34 章	约伯记 40 章
撒母耳记下 11 章	历代志上 35 章	约伯记 41 章
撒母耳记下 12 章	以斯拉记 1 章	约伯记 42 章
列王纪上 1 章	以斯拉记 3 章	诗篇 1 篇
列王纪上 2 章	以斯拉记 4 章	诗篇 19 篇
列王纪上 3 章	以斯拉记 5 章	诗篇 23 篇
列王纪上 8 章	以斯拉记 6 章	诗篇 37 篇

诗篇 90 篇	耶利米书 19 章	西番雅书 3 章
诗篇 100 篇	耶利米书 31 章	哈该书 1 章
诗篇 103 篇	耶利米哀歌 3 章	哈该书 2 章
诗篇 104 篇	以西结书 1 章	撒迦利亚书 14 章
诗篇 105 篇	以西结书 37 章	玛拉基书 3 章
诗篇 106 篇	但以理书 1 章	玛拉基书 4 章
诗篇 107 篇	但以理书 2 章	马太福音 5 章
诗篇 145 篇	但以理书 3 章	马太福音 6 章
箴言 1 章	但以理书 4 章	马太福音 7 章
箴言 2 章	但以理书 5 章	马太福音 13 章
箴言 3 章	但以理书 6 章	马太福音 17 章
箴言 4 章	但以理书 9 章	马太福音 21 章
箴言 5 章	何西阿书 4 章	马太福音 24 章
箴言 6 章	何西阿书 14 章	马太福音 25 章
箴言 7 章	约珥书 2 章	马太福音 26 章
箴言 8 章	阿摩司书 1 章	马太福音 27 章
箴言 9 章	阿摩司书 2 章	马太福音 28 章
箴言 31 章	阿摩司书 9 章	马可福音 6 章
传道书 3 章	俄巴底亚书	马可福音 8 章
传道书 12 章	约拿书 1 章	路加福音 1 章
雅歌 1 章	约拿书 2 章	路加福音 2 章
以赛亚书 6 章	约拿书 3 章	路加福音 4 章
以赛亚书 40 章	约拿书 4 章	路加福音 7 章
以赛亚书 53 章	弥迦书 5 章	路加福音 15 章
以赛亚书 55 章	弥迦书 7 章	路加福音 16 章
以赛亚书 61 章	那鸿书 1 章	路加福音 18 章
耶利米书 18 章	哈巴谷书 3 章	路加福音 19 章

路加福音 20 章	使徒行传 22 章	哥林多前书 15 章
路加福音 24 章	使徒行传 23 章	哥林多后书 1 章
约翰福音 1 章	使徒行传 24 章	哥林多后书 4 章
约翰福音 3 章	使徒行传 25 章	哥林多后书 5 章
约翰福音 4 章	使徒行传 26 章	哥林多后书 8 章
约翰福音 6 章	使徒行传 27 章	哥林多后书 9 章
约翰福音 8 章	使徒行传 28 章	哥林多后书 12 章
约翰福音 10 章	罗马书 1 章	加拉太书 5 章
约翰福音 13 章	罗马书 2 章	加拉太书 6 章
约翰福音 14 章	罗马书 3 章	以弗所书 1 章
约翰福音 15 章	罗马书 4 章	以弗所书 2 章
约翰福音 16 章	罗马书 5 章	以弗所书 3 章
约翰福音 17 章	罗马书 6 章	以弗所书 4 章
约翰福音 20 章	罗马书 7 章	以弗所书 5 章
约翰福音 21 章	罗马书 8 章	以弗所书 6 章
使徒行传 1 章	罗马书 12 章	腓立比书 1 章
使徒行传 2 章	罗马书 13 章	腓立比书 2 章
使徒行传 7 章	罗马书 14 章	腓立比书 3 章
使徒行传 8 章	罗马书 15 章	腓立比书 4 章
使徒行传 9 章	哥林多前书 1 章	歌罗西书 1 章
使徒行传 10 章	哥林多前书 2 章	歌罗西书 2 章
使徒行传 13 章	哥林多前书 3 章	歌罗西书 3 章
使徒行传 15 章	哥林多前书 6 章	歌罗西书 4 章
使徒行传 16 章	哥林多前书 7 章	帖撒罗尼迦前书 1 章
使徒行传 17 章	哥林多前书 8 章	帖撒罗尼迦前书 2 章
使徒行传 18 章	哥林多前书 9 章	帖撒罗尼迦前书 3 章
使徒行传 21 章	哥林多前书 13 章	帖撒罗尼迦前书 4 章

帖撒罗尼迦前书 5 章	希伯来书 2 章	彼得后书 3 章
帖撒罗尼迦后书 1 章	希伯来书 4 章	约翰一书 1 章
帖撒罗尼迦后书 2 章	希伯来书 8 章	约翰一书 2 章
帖撒罗尼迦后书 3 章	希伯来书 9 章	约翰一书 3 章
提摩太前书 1 章	希伯来书 11 章	约翰一书 4 章
提摩太前书 2 章	希伯来书 12 章	约翰一书 5 章
提摩太前书 3 章	希伯来书 13 章	约翰二书
提摩太前书 4 章	雅各书 1 章	约翰三书
提摩太前书 5 章	雅各书 2 章	犹大书
提摩太前书 6 章	雅各书 3 章	启示录 1 章
提摩太后书 1 章	雅各书 4 章	启示录 2 章
提摩太后书 2 章	雅各书 5 章	启示录 3 章
提摩太后书 3 章	彼得前书 1 章	启示录 4 章
提摩太后书 4 章	彼得前书 2 章	启示录 5 章
提多书 1 章	彼得前书 3 章	启示录 19 章
提多书 2 章	彼得前书 4 章	启示录 20 章
提多书 3 章	彼得前书 5 章	启示录 21 章
腓立门书	彼得后书 1 章	启示录 22 章
希伯来书 1 章	彼得后书 2 章	

选自《靠近》(Drawing Near)¹⁴⁴

¹⁴⁴ Kenneth Boa and Max Anders, *Drawing Near* (Nashville, TN: Thomas Nelson Publishers, 1987), 117-120

查经建议：提问和应用

查经的 3 个问题

(1) 在观察时间：“我看到了什么？”观察不过就是收集所有关于谁、什么、哪里和何时的事实。仔细观察事实是我们准确释经的基础。我们花越多的时间查看原文本身并反复阅读，查经的收获就越大。

(2) 在释经时间：“它的意思是什么？”在研究事实的基础上得出结论就是释经的过程。我们试图明白作者所想到的含意。

(3) 在应用时间：“我应当如何回应？”应用是查经的目的。我们仅仅理解（解释）经文是不够的。神希望我们因其而发生变化。归纳是最后一步，在此过程中，我们从原文的背景转移到当前，试图明白我们的解释如何影响我们的态度和行为。

选自《**解锁经文**》(Unlocking the Scriptures) ¹⁴⁵

应用的 9 个问题

- 有没有我可以效仿的榜样？
- 有没有应当避免的罪？
- 有没有提出应许？
- 有没有应当重复的祷告？
- 有没有应当遵行的命令？
- 有没有应当满足的条件？
- 有没有应当记忆的经文？
- 有没有应当指明的错误？
- 有没有应当面对的挑战？

选择《**遵行天书的生活**》(Living by the Book) ¹⁴⁶

¹⁴⁵ Hans Finzel, *Unlocking the Scriptures* (Colorado Springs, CO: Cook Publishers, 2003), 19.

¹⁴⁶ Howard Hendricks, *Living by the Book*, 304-307

查经建议：查经工具

改变的下几步

- (1) 设立短期目标——为实现改变，我需要设立短期计划吗？
- (2) 明确地祷告——我需要用什么具体方式来为改变祷告吗？我可以跟谁分享这些祷告事项？
- (3) 搜寻圣经资源——有没有别的圣经资源（即书籍、媒体或网站等）可以帮助我改变吗？
- (4) 建立长期计划——当我在进行改变时是否需要建立一个长期的计划？
- (5) 获取监督——我是否会因监督伙伴而受益？谁可以成为监督伙伴？我会何时联系他/她？

查经的 4 个辅助工具

(1) 学习圣经——学习圣经提供了书卷简介、背景知识和注释。它们一般致力于知识或应用。在知识一类中，我推荐《英文标准译本学习圣经》（*The ESV Study Bible*）和《麦克阿瑟学习圣经》（*The MacArthur Study Bible*）。在应用一类中，我推荐《生活应用圣经》（*The Life Application Bible*）和《生活要领学习圣经》（*The Life Essentials Study Bible*）。

(2) 交叉引用工具——你的圣经在空白边缘也许包含了一些交叉引用。如果你想更深入地研究，我推荐《经文知识宝库》（*The Treasury of Scripture Knowledge*）。在查看所选经文时，你能看到多个引用。

(3) 词语研究——有的参照工具调用了词语的原始语言和原本含意，这对探索经文是大有益处的。我推荐《范隐新旧约词语注解辞典》（*Vine's Expository Dictionary of New Testament and Old Testament Words*）和斯皮罗斯·卓迪亚茨（*Spiros Zodhiates*）所著的《核心词学习圣经》（*The Key Word Study Bible*）。

(4) 书卷总结和大纲——理解作者意图和圣经某卷书的流程对设置背景是很重要的。我推荐戈登·菲（*Gordon Fee*）和道格拉斯·斯图尔特（*Douglas Stuart*）所著的《如何逐卷阅读圣经》（*How to Read the Bible Book by Book*）。

经文检索建议：防守和进攻

经文检索方法

经文检索方法建立在三个前提之上：（1）经文为抵制试探提供了坚固**防守**。因此，下文列出的前 10 节经文被用在抵制试探的谎言/真理公式中。（2）经文为减弱试探诱惑提供了有力**进攻**。因此，接下来的 10 节经文被用来学习神的性情和福音的本质。好好爱神并感激福音可以减弱试探的诱惑。（3）我们若能**理解**所记忆的词语并把它们**应用**在生活真实挑战中，就可以最好地掌握经文。因此，死记硬背的方法对抵制罪恶是无效的。

抵制欺骗者谎言的圣经真理

谎言 1：没人会知道你将做的事。去做吧。没人看见你。

真理：希伯来书 4:13

谎言 2：这个试探太难抵制了。放弃吧。

真理：哥林多前书 10:13

谎言 3：你不断地失败。你永远都不会战胜这个罪。

真理：腓立比书 1:6；4:13

谎言 4：你的过去糟糕透了。你不能战胜它。

真理：腓立比书 3:13-14

谎言 5：你不能改变。你就是这个样子。

真理：哥林多后书 5:17

谎言 6：神把一些好东西留着不给你。

真理：诗篇 84:10-12

谎言 7：你能避免后果。你的情况是独特的。

真理：约伯记 31:11-12；加拉太书 6:7-9

谎言 8：试探如此巨大，神一定希望你犯罪。

真理：雅各书 1:13-15

谎言 9：你可以独自战胜这个罪。不要告诉任何人。

真理：雅各书 5:16；诗篇 32:3-5

谎言 10：如果感觉好，这一定是好的。

真理：以弗所书 4:22-24

关于神和福音的圣经应许

应许 1：神是良善、慈爱和信实的。

经文：诗篇 100:5

应许 2：神爱我，并喜悦为我行事。

经文：西番雅书 3:17

应许 3：神牺牲他的儿子，以此表明对我的爱。

经文：罗马书 5:8, 10

应许 4：没有什么能让我与神的爱隔离。

经文：罗马书 8:35, 37

应许 5：神有目的地在我的生活和处境中做工。

经文：耶利米书 29:11, 13

应许 6：神永不会停止爱我。

经文：耶利米哀歌 3:23-24

应许 7：神会永远与我同在。

经文：希伯来书 13:6

应许 8：我在患难时，神靠近我。

经文：诗篇 46:1-2

应许 9：我已罪得赦免，不需害怕神的刑罚。

经文：罗马书 8:1

应许 10：神救我乃在于他是谁，而不在于我是谁。

经文：提多书 3:4-6

访问 www.biblicalstrategies.com 以购买这 20 张经文记忆卡片，每张卡片背面附带有用的注释。

依靠圣灵的建议：信靠圣灵

对盲人跑步者的反思

再次阅读盲人跑步者的故事（27 页）。反思那个画面。想象他必须多么信靠带领他的人。这一画面是否恰当描绘了你对圣灵的依靠？为什么是或者不是？你是否在圣灵的引导下前行？你对他的带领敏感吗？那些最了解你的人是否会给以同样的回答？

信靠（TRUST）离合诗

很多基督徒不熟悉圣灵的工作，更不确定如何把他的工作应用在生活中。我们在基督里成熟时，应当越来越**依靠**圣灵。我用信靠（TRUST）一词来强调我和圣灵之间的交通。我鼓励你们记忆这一离合诗并每天思考它。选择一个需要改进的重要领域，并给以特别的关注。

当你受到伤害时转向（Turn）他（约翰福音 14:16, 17）。

当你疲乏时依靠（Rely）他（罗马书 8:26-27）。

在他的帮助下明白（Understand）真道（约翰福音 16:13）。

哪怕在你不明白时仍然顺服（Submit）他（马可福音 1:12）。

结束（Terminate）旧的决策习惯（加拉太书 5:16, 18）。

(1) 当你受到伤害时转向（Turn）他（约翰福音 14:16, 17）。

门徒在忧愁并不知前途时，耶稣把圣灵应许给了他们（约翰福音 14:1）。圣灵被描述为伴随的保惠师。因为他跟我们同在**并且**在我们里面，我们永远不会孤独。

(2) 当你疲乏时依靠（Rely）他（罗马书 8:26-27）。

我们软弱时，圣灵帮助我们。我们不确定该如何祷告时，圣灵为我们代祷。当我们因情感痛苦感到窒息时，圣灵为我们代求。最重要的是，圣灵是按照神的旨意为我们做到这一切的。

(3) 在他的帮助下明白（Understand）真道（约翰福音 16:13）。

尽管这一应许是给门徒的，它可以更广泛地应用在其他信徒身上。圣灵是由父差遣来引导并带领我们的（罗马书 8:14；加拉太书 5:18）。当你打开真道时，乐意地接受圣灵的帮助。

(4) 哪怕在你不明白时仍然顺服（Submit）他（马可福音 1:12）。

马可福音 1 章 12 节表明，圣灵把耶稣**催**到旷野里去接受试探。耶稣可能不会选择在这个地方经受考验，但他在此事上乐意地顺服了圣灵。当我们不明白时，我们倾向依靠自己的情欲（加拉太书 5:17）。我们受到挑战，要靠圣灵行事（加拉太书 5:25）。无法解释的困难为我们提供上好机会，被圣灵充满并做出顺服的回应。

(5) 结束（Terminate）旧的决策习惯（加拉太书 5:16, 18）。

在读完一系列情欲的事之后（加拉太书 5:19-21），我们得以认识圣灵所结的果子（加拉太书 5:22, 23）。这里的上下文很重要。我们克服罪恶习惯的最大成功就是接受新的习惯。我们在脱去过去的思考方式之后，要穿上神的方式。我们结束旧的，并穿上新的。

依靠圣灵的建议：圣灵的果子

圣灵果子的工具箱比喻

把**圣灵的果子**想象为一个工具箱。里面装着各种用途的工具。你不会把锤头当作螺丝刀用，也不会试图用扳手来锯一块板子。与之类似，当你陷入困难的关系和处境中时，你要选择最能有效解决困难的果子。为做到这一点，你需要研究这一果子并进行操练。只有这样，你才能熟练地应用它。我列出了对每个圣灵果子的临时定义。你可以使用它们，也可以通过思考和查经总结出自己的定义。结合这些定义，列出你遇到的各种关系，并通过祷告思考哪种工具最适合那一关系中的挑战。比如，也许你需要对孩子耐心，对配偶仁慈，对同事关爱。在你思考那一具体关系中的挑战时，把这些想法放在最前线。如果你的孩子不敬重，问问自己在这种情况下你如何最好地表达忍耐。现在，依靠圣灵来引导并帮助你做到这一点。

- 仁爱是在言语和行为上（约翰一书 3:18）的舍己选择（约翰一书 3:16），它不在于吸引与否或回应如何（罗马书 5:8），它来自神而不是某人自身（约翰福音 21:15-18）。
- 喜乐是赞美神良善（诗篇 5:11）的预定心态（腓立比书 4:4），它在患难中（希伯来书 12:2）持续地专注永恒（诗篇 16:11）。
- 和平是一种稳定的信心（腓立比书 4:7），它来自与神的良好关系（腓立比书 4:9），它不受环境变化的影响（腓立比书 4:11）。
- 忍耐是一种学到的心态（歌罗西书 1:11），它体现于喜乐甘心（雅各书 1:2）处在患难中（雅各书 1:3-4），目的是为学习神的功课（雅各书 5:11）。
- 恩慈是有目的的表达（罗马书 2:4）并舍己付出（以弗所书 2:7）的温柔之心，尤其是对不配的人（提多书 3:4）。
- 良善是一种专注的决心（帖撒罗尼迦后书 1:11），它促使我们积极地进入他人的生活（历代志下 24:16），它不断地由慷慨体现（尼希米记 9:25）。
- 信实是信守诺言并竭尽全力（帖撒罗尼迦前书 1:3）的应许（罗马书 3:3；耶利米哀歌 3:23），它以仆人的心态专注寻求主人的赞可（马太福音 25:21）。
- 温柔是由感恩之心所激发（民数记 12:3；诗篇 90:15）的谦卑心态（雅各书 1:21），它体现在不断地信靠神（马太福音 5:5）并因此柔和待人（以弗所书 4:2）。
- 节制是不断地意识到悦己的欲望已与基督同钉十字架，它已被荣耀神的愿望所代替（加拉太书 2:20）。

作者简介

菲尔·莫泽是圣经策略系列丛书的作者。他是一位牧师，活跃的博主和大会讲员。他拥有商务管理理学学士学位，并从加利福尼亚州太阳谷的大师神学院获得了神学硕士学位。

他目前在新泽西州苏埃尔圣经团契教会作教导牧师。他也在加利福尼亚、佛罗里达州、纽约、阿尔巴尼亚、韩国、德国、匈牙利和乌克兰担任本科生和研究生的圣经、神学、护教学、讲道学和辅导课程的兼职教授。

他在印第安纳州的乡村长大。全家在他青少年时搬去南加州。他和自己的妻许姆已经有 25 年的美满婚姻。他们一起在加州、纽约和新泽西生活。他们有四个孩子。

他热爱从圣经中认识神的真理，并乐于与人分享一些实际的应用。他喜欢音乐（几乎所有流派都喜欢）、苍蝇钓（即使鱼不上钩也没关系），并为印第安纳州任何篮球队加油。

如果你希望邀请作者到你的小组，你可以通过圣经策略网站联络他。

