

# 合乎圣经的 心灵改变过程（简版）



朱莉·甘绍 (Julie Ganschow)



# 《合乎圣经的改变过程·简版》

THE PROCESS OF BIBLICAL HEART CHANGE: A CONCISE EDITION

朱莉·甘绍 (Julie Ganschow) 著

© Copyright

**The Process of Biblical Heart Change: A Concise Edition**

《合乎圣经的改变过程·简版》

朱莉·甘绍 (Julie Ganschow)

小马 译

版权所有

Copyright © 2013

Published by Pure Water Press, Kansas City, Missouri

Web: [www.rgcconline.org](http://www.rgcconline.org)

Web: [www.biblicalcounselingforwomen.org](http://www.biblicalcounselingforwomen.org)

Blog: [bc4women.org](http://bc4women.org)

Email: [reigninggracecounsel@rgcconline.org](mailto:reigninggracecounsel@rgcconline.org)

简体中文版版权说明

© 研经工具

经原出版社授权，合法取得本书使用许可。

本资源为内部资料，仅限个人或小组学习使用。

严禁用于任何商业用途。

任何单位或个人不得以任何形式使用本资源进行下列行为：

出版、编辑加工印刷、复制、发行、定价、销售或任何牟利行为。

# 目录

## 《合乎圣经的改变过程·简版》

致学员的信.....	1
一、改变需要你对当前内心状况的了解.....	2
二、在符合圣经的改变发生之前，必须先有为荣耀神而改变的渴望。.....	15
三、人的内心/内在的生活 .....	16
四、改变是体内进行的一场心意争战.....	24



# 致学员的信

亲爱的受辅员/学员：

很多人因为生活中的问题而来寻求辅导。他们也许在经历婚姻危机、饮食紊乱、罪恶愤怒、抑郁、焦虑或者不快乐的感受。也许他们在人际关系上出现问题，滥用药品或酗酒，在不道德中挣扎，或者在经历其他可能的问题。也许他们曾经因为同样的问题已接受过辅导。他们也许带来了一堆想要解决或者掌控的问题。大多数人前来接受辅导的人希望解决一两个具体的问题。

他们前来时认为（期望？）他们将会谈论问题，辅导员将会倾听，这在某种程度上会改善他们的生活。但这未被证明是带来真实并持久变化的有效方法。

作为辅导员或受辅员，你在这里将要开始的是一个过程。这是一个符合圣经的变化过程。这种变化从你得救那刻开始（假设你知道耶稣基督是你的救主），并将持续至你死亡的那刻，那时你将在方方面面变得完全。这一过程是离开过去的你（腓 3:12-14），并在你里面彰显基督，也就是荣耀的盼望。因为这是一个旨在变化的过程，你将要付出努力，完成一些实用的作业和更多内在的工作。

我的祷告是，希望你能了解符合圣经的变化是至关重要的，并开始为荣耀神而生活。

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。（弗 4:22-24）

朱莉·甘绍（Julie Ganschow）

# 一、改变需要你对当前内心状况的了解

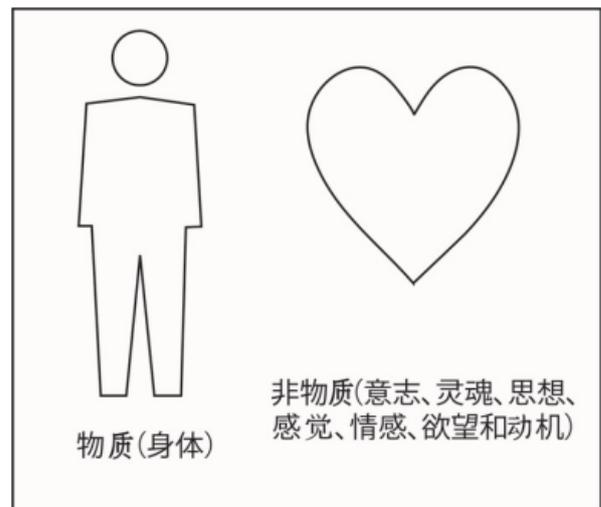
## 什么是“心”？

定义：心在圣经里被用来描述人的内心。心是一个人的非物质（非肉体）部分，它包括我们的思想、信仰、欲望、意志、感觉、意图和情感。它常被用来指我们存在的控制中心。

## 我们是由两部分构成的

我们的非物质部分（意志、心灵、灵魂和感觉）所思考、相信并渴望的就是我们的物质部分（身体）所做的。比如，我们想到口渴时，就会起身去喝水。我们相信有危险时，就会跑。我们想吃蛋筒冰激凌时，就会去买一个。

我们也无意识地回应其他的思想和欲望。我们开始发怒时，可能会咒骂或击打。我们想逃避问题时，可能会喝酒或用药。我们想得到一件东西却没钱买时，可能会偷窃或赊账支付。我们遇到麻烦时，可能会因害怕暴露而撒谎。对你来说，这些回应可能也已变成无意识的了。



通过重复，各种行为变成了习惯或模式。我们把这些习惯当作无意识行为。当我们感到愤怒、悲伤、不安或孤独时，它们成为我们设定的默认状态。这些罪恶模式的根基在心里。

## 圣经有很多关于心的谈论

水中照脸，彼此相符；人与人，心也相对。（箴 27:19）

这意味着什么？

正如水像镜子一样照出我们的外表，心反应并显明了我们里面的样子。

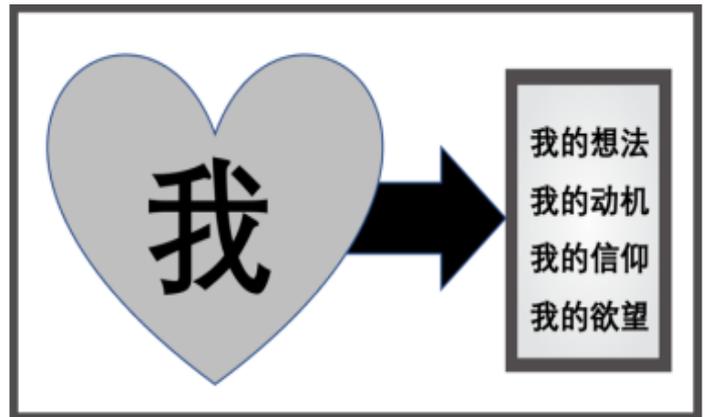
善人从他心里所存的善，就发出善来；恶人从他心里所存的恶，就发出恶来。因为心里所充满的，口里就说出来。（路 6:45）

惟独出口的，是从心里发出来的，这才污秽人。因为从心里发出来的，有恶念、凶杀、奸淫、苟合、偷盗、妄证、谤讟。（太 15:18-19）

你是否在恶念、苦毒、淫乱、撒谎或谎言中挣扎？圣经如何谈论你的心所处的状况？

我们必须留意耶利米书 17 章 9 节神对心的看法：人心比万物都诡诈，坏到极处，谁能识透呢？

诡诈的心致力于满足“我”，有我自己的方式，为我的快乐而活，“我”是宇宙的中心。



这些事让你惊讶吗？上文已提到，心是我们存在的控制中心。因此，我们心中的想法、信仰和欲望指导甚至能够决定我们的行为。我们不会自然地想到我们的心是邪恶的。很多时候，我们说人们心地善良或心胸宽广。在这之前，我们可能从未听说我们的心是诡诈、败坏和邪恶的。如果我们对自己坦诚，我们可能会看到自己拥有马太福音 15 章 18-20 节提到的一些罪恶习性。

以下罗马书第 1 章的经文生动揭露了我们的思想、信仰和欲望如何引导我们的行为：

因为，他们虽然知道神，却不当作神荣耀他，也不感谢他。他们的思念变为虚妄，无知的心就昏暗了。自称为聪明，反成了愚拙；将不能朽坏之神的荣耀变为偶像，彷彿必朽坏的

人和飞禽、走兽、昆虫的样式。所以，神任凭他们逞着心里的情欲行污秽的事，以致彼此玷辱自己的身体。他们将神的真实变为虚谎，去敬拜侍奉受造之物，不敬奉那造物的主。主乃是可称颂的，直到永远。阿们！因此，神任凭他们放纵可羞耻的情欲。他们的女人把顺性的用处变为逆性的用处；男人也是如此，弃了女人顺性的用处，欲火攻心，彼此贪恋，男和男行可羞耻的事，就在自己身上受这妄为当得的报应。他们既然故意不认识神，神就任凭他们存邪僻的心，行那些不合理的事；装满了各样不义、邪恶、贪婪、恶毒，满心是嫉妒、凶杀、争竞、诡诈、毒恨，又是谗毁的、背后说人的、怨恨神的、侮慢人的、狂傲的、自夸的、捏造恶事的、违背父母的、无知的，背约的，无亲情的，不怜悯人的。他们虽知道神判定行这样事的人是当死的，然而他们不但自己去行，还喜欢别人去行。（罗 1:21-32）

罗马书 1 章 21-32 节所列出的罪是罪恶思想、信仰和欲望的结果。每个行为都始于一个想法；想法是由欲望或信仰所激发；而欲望或信仰的源头就是心。

当法利赛人和门徒问及洁净食物和洗手仪式时，耶稣借此机会谈到了心的态度。他给出了这样的明智回答：

耶稣对他们说：“你们也是这样不明白吗？岂不晓得凡从外面进入的，不能污秽人，因为不是入他的心，乃是入他的肚腹，又落到茅厕里。”这是说，各样的食物都是洁净的。又说：“从人里面出来的，那才能污秽人，因为从里面，就是从人心里发出恶念、苟合、偷盗、凶杀、奸淫、贪婪、邪恶、诡诈、淫荡、嫉妒、谤讟、骄傲、狂妄。这一切的恶都是从里面出来，且能污秽人。”（可 7:18-23）

从我们里面发出的恶源自于心。在发生奸淫之前，先是渴求不正当的愉悦。在偷盗之前，先是相信我们有资格得到想要的，并且我们不会被抓到。在发生婚外恋之前，先是渴求“快乐”，渴求满足需求，并渴求感到被奸淫的另一方所需要。在欺骗之前，先是畏惧被抓住或揭露。在谗言之前，先是相信我们有权利把这个信息分享给某人，我们想让他人知道。

你看到，我们的所有行为都始于心里的一个想法、信仰或欲望。

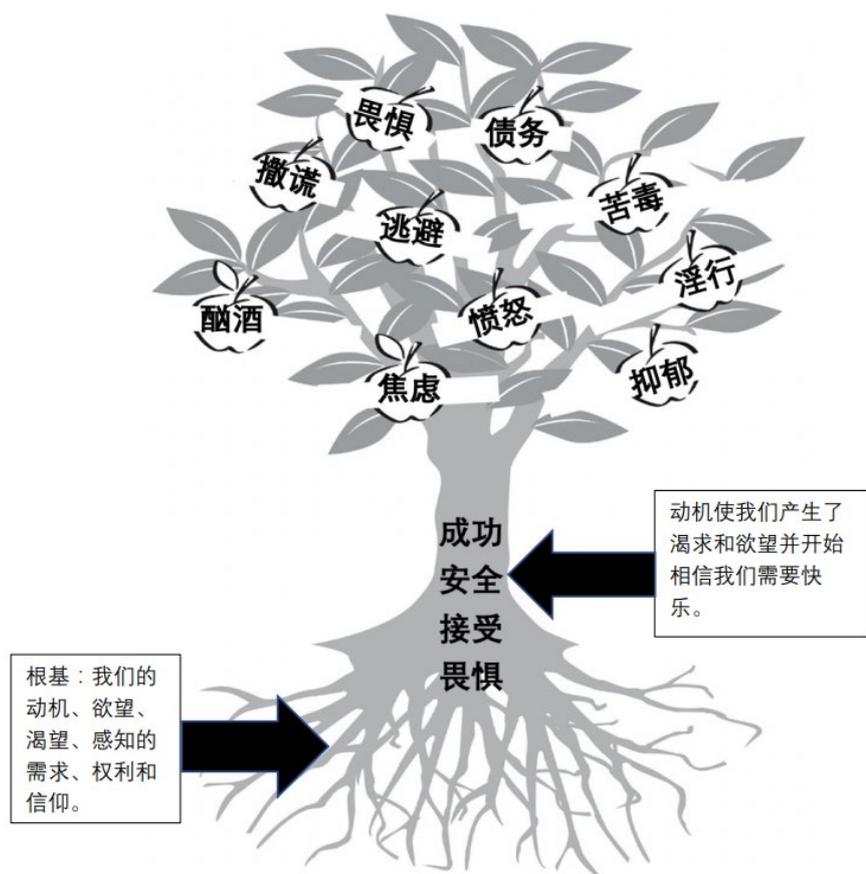
## 根基和果实的重要性

任何树所结果实的质量取决于树的根系。当树根长在厚实、肥沃、营养的土壤里时，树就会强壮健康。这棵树的果实就会多汁、甘甜并能抵抗虫害和寄生物。

扎根在贫瘠土壤的树无法把营养从树干输送到枝叶中。这棵树将脆弱多病。它的果实质量将会低劣。我们可以年复一年地从树上摘除低劣的果实，但这不会改变树的健康状况。树会一直病弱，结出低劣的果实。使一棵树结出优良果实的唯一方法是照料树根。这可以应用在我们的生活中，如果我们只处理看得见的问题或我们的坏感受（果实），我们就会在很短时间内回到这些问题或感受中。

### 根基问题和果实问题的重要性

坏果实：我们心中思想、欲望、信仰和渴望的结果

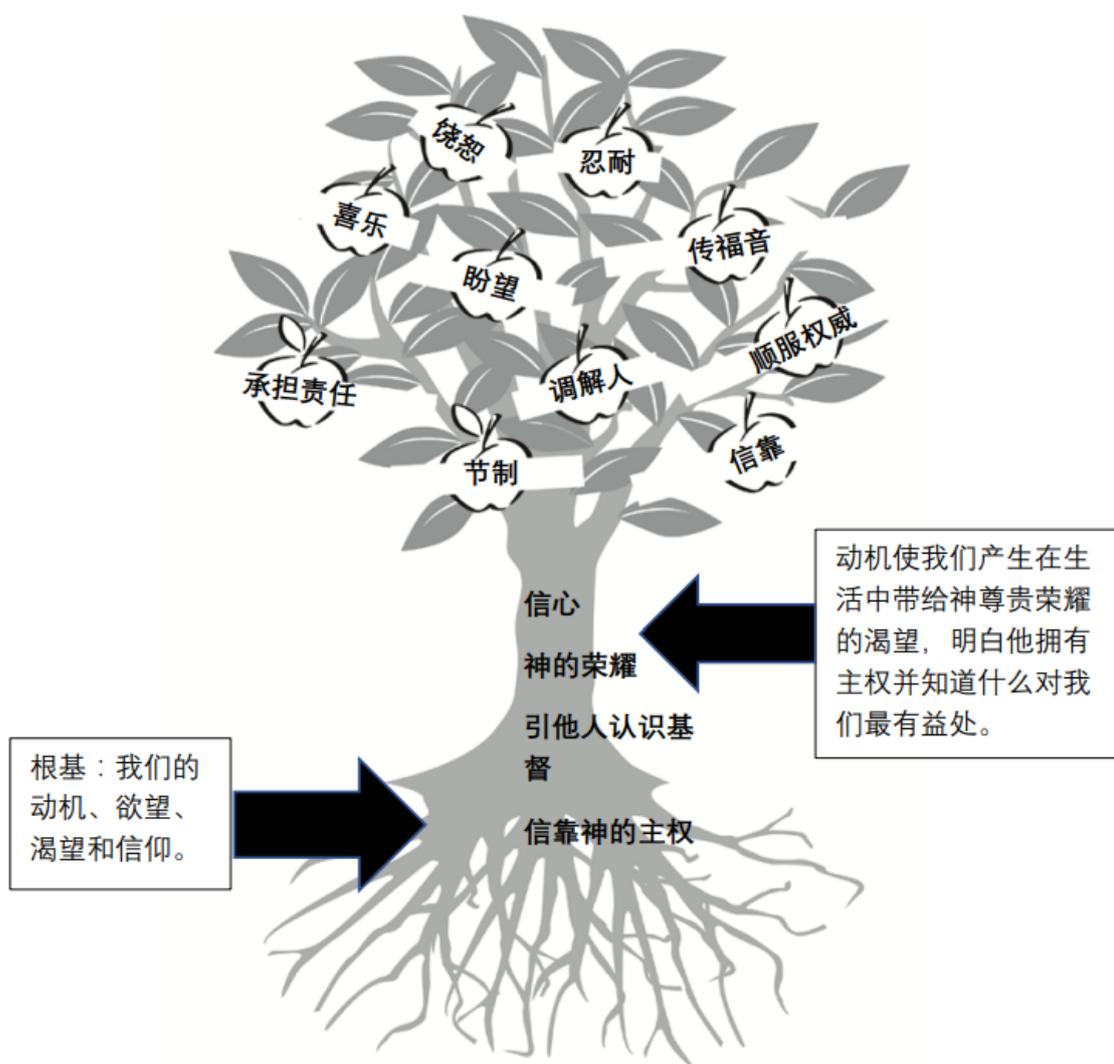


根基：拜偶像的心——自我中心

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

## 根基问题和果实问题的重要性

好果实：我们心中思想、欲望、信仰和渴望的结果



### 根基：以神为中心的心渴望荣耀神

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 5:22-23）

正如树的果实质量表明了树根所在的土壤条件，我们心的状况将体现在我们的言语和行为上。

现在，思考导致你前来接受辅导的问题。让我们把它当作果实。你在生活中结出了一些恶劣的果实。回顾引起果实质量好坏的原因，我们必然得出这样的结论，那就是，在我们的生命之树深处有一个需要解决的问题。有某物导致了果实质量低劣。

我们必须回到根系。至于人，我们可以说根系等同于心。

这意味着，如果我们结出愤怒、抑郁、焦虑、淫行、滥用毒品或酗酒、撒谎等的果实，这是因为我们所扎根的心没有专注于荣耀神。它专注的是我们想要的、感到的需求、个人的权利、信仰和欲望。当我们的心专注的不是神而是其他事物时，神把这称为拜偶像。

我们在生活过程中开始相信，我们需要某些事物或人来“让我们开心”。对某些人来说，那是成功或安全感；对某些人来说，那是被他人接受；而对另一些人来说，那是以畏惧为动机。那是一种害怕不成功、不被他人接受或者不安全的畏惧。

这些动机由心中的欲望所激发，它们结出的果实正是你所预料的——低劣的果实。如果不是这样，人们就不会寻求辅导了！

我们在辅导中没有专注对愤怒或酗酒的处理，这让一些受辅导者感到惊讶。仅仅把坏果实从树上摘除，这并不能带来益处，因为很快又会结出新的坏果实。你正经历的后果是问题所导致的结果，而不是问题本身。

我们会找到问题真正所在之处：在于根系——在于我们的心。引导并激发我们的心事物就是将要改变我们行为和所结果实的事物。

当我们的思想、信仰和欲望专注于荣耀神时，我们就会有恰当的行为和荣耀神的结果。

当我们的心专注于悦“己”时，我们的思想和行为自然不会跟神一样。这就让我们进退两难，因为神在圣经里命令我们要圣洁。

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

操练圣洁给神带来荣耀。荣耀神应当是我们的生活目标。接受我辅导的人们常常问：“我为什么在这儿？”对这个问题最简单直接的回答可以改变我们的生活：我们在这儿是为了荣耀

神。

当我把生活的焦点从我的快乐和荣耀转变为神的喜悦和荣耀时，我就荣耀神。这要求我把心的焦点从“以自我为中心”转变成以神为中心。

为实现这个目标，我们必须要有改变。

第一个必须发生的改变在于心本身。我们不能改变自己的心。因为我们的心是诡诈邪恶的（耶 17:9），我们不可能知道它的败坏程度，也无法从我们里面变出足够的良善来实现真实持久的变化。我们也许曾这样尝试过，那就是做新年打算或参加某种“自助”的小组。我们的行为也许在一时或在某种程度上有改变，但研究表明，仅仅改变行为不能带来持久永恒的变化。

## 只有神能改变人心

我也要赐给你们一个新心，将新灵放在你们里面。又从你们的肉体中除掉石心，赐给你们肉心。（结 36:26）

我要使他们有合一的心，也要将新灵放在他们里面，又从他们肉体中除掉石心，赐给他们肉心，使他们顺从我的律例，谨守遵行我的典章。他们要作我的子民，我要作他们的神。（结 11:19-20）

我要使他们彼此同心同道，好叫他们永远敬畏我，使他们和他们后世的子孙得福乐。（耶 32:39）

### **神在拯救时赐下新心。因为罪，得救是必要的。**

因为世人都犯了罪，亏缺了神的荣耀。（罗 3:23）

诗篇 51 篇是大卫的描述。大卫是“合神心意的人”，他在一生中犯下了严重罪恶。下文是他的话：

神啊，求你按你的慈爱怜恤我，按你丰盛的慈悲涂抹我的过犯。求你将我的罪孽洗除净尽，并洁除我的罪。因为我知道我的过犯，我的罪常在我面前。我向你犯罪，惟独得罪了你，在你眼前行了这恶，以致你责备我的时候显为公义；判断我的时候显为清正。我是在罪孽里

生的，在我母亲怀胎的时候就有了罪。你所喜爱的是内里诚实；你在我隐密处必使我得智慧。  
求你用牛膝草洁净我，我就干净；求你洗涤我，我就比雪更白。（诗 51:1-7）

你们今日若听他的话，就不可硬着心，像在旷野惹他发怒、试探他的时候一样。（希伯来书 3:7-8）

这个有智慧的人承认他深陷困境。他知道自己罪使他与神隔离。这不仅仅是他当时犯下的罪行，他还承认他“是在罪孽里生的”。他明白自己的罪将面临审判，因此他恳求罪得赦免，恳求被赎回并得救。

哥林多前书 6 章 9-10 节告诉我们，未得救的人因为罪而不能承受神的国。

你们岂不知不义的人不能承受神的国吗？不要自欺，无论是淫乱的、拜偶像的、奸淫的、作变童的、亲男色的、偷窃的、贪婪的、醉酒的、辱骂的、勒索的，都不能承受神的国。（林前 6:9-10）

惟有胆怯的、不信的、可憎的、杀人的、淫乱的、行邪术的、拜偶像的和一切说谎话的，他们的份就在烧着硫磺的火湖里，这是第二次的死。（启 21:8）

不“承受神的国”表明，你将永远与神隔离。当你呼完最后一口气时，你将永远丧失无望，不再有第二次机会或延缓。

### **也许你曾听过此话，但半信半疑。我劝奉你今天心里不要刚硬。**

你竟任着你刚硬不悔改的心，为自己积蓄忿怒，以致神震怒，显他公义审判的日子来到。他必照各人的行为报应各人。凡恒心行善，寻求荣耀、尊贵和不能朽坏之福的，就以永生报应他们；惟有结党不顺从真理，反顺从不义的，就以忿怒、恼恨报应他们。（罗 2:5-8）

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。（罗 6:23）

在充分领会唯在基督里的好消息之前，我们必须首先明白坏消息是多么糟糕，并意识到自己丧失的绝望处境。

好消息是，耶稣基督来救赎罪人，并将我们从罪和死的刑罚中释放出来。

惟有基督在我们还作罪人的时候为我们死，神的爱就在此向我们显明了。现在我们既靠着他的血称义，就更要藉着他免去神的忿怒。（罗 5:8-9）

神已为你提供了一条道路，让你通过耶稣基督与他和好。

神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。（林后 5:21）

与神和好的唯一道路是耶稣基督。你无法通过做任何事来拯救自己，明白并相信这一点是至关重要的。

原来体贴肉体的，就是与神为仇，因为不服神的律法，也是不能服。而且属肉体的人不能得神的喜欢。（罗 8:7-8）

## 没有基督，人不可能顺服或遵循神

你们死在过犯罪恶之中，他叫你们活过来。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，本为可怒之子，和别人一样。然而神既有丰富的怜悯，因他爱我们的大爱，当我们死在过犯中的时候，便叫我们与基督一同活过来（你们得救是本乎恩）。（弗 2:1-5）

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。（弗 2:8-9）

他便救了我们，**并不是因我们自己所行的义，乃是照他的怜悯**，藉着重生的洗和圣灵的更新。圣灵就是神藉着耶稣基督我们救主厚厚浇灌在我们身上的，好叫我们因他的恩得称为义，可以凭着永生的盼望成为后嗣。（多 3:5-7）

神啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。（诗 51:10）

救恩是我们靠着信心从神领受的恩赐。你必须相信，你是个需要救恩的罪人，你也无法拯救自己脱离罪的刑罚，并且耶稣基督通过为你死在十字架上替你承受了刑罚。

因基督也曾一次为罪受苦，就是义的代替不义的，为要引我们到神面前。按着肉体说，他被治死；按着灵性说，他复活了。（彼前 3:18）

你能看到自己对救主的需求吗？由于鼓励人们做一个祷告或邀请耶稣进入心里这种传福音方法的影响，人们对一个人如何得救或被赎回带有诸多困惑。没有任何祷告能拯救你。接受基督不存在任何特殊方案。有必要的是按照圣经来回应福音。你必须明白，你是个需要得救的罪人，并且你无法靠着任何行为或做法拯救自己。你必须靠着信心相信，耶稣基督来是要成为你的救主，并且他为我们的罪死在十字架上，然后你需要领受他的白白救恩。

神已让你能够相信并回应福音，就在相信的那一刻发生了几件奇妙的事。

你在基督里称义。你成为神的儿女。你在神面前被分别开来（成圣）并成为义。你也能够到达神的宝座前，因为你不再是他愤怒下的敌人，而是他所爱的儿女。

他还以圣灵的位格入住你里面，你有了永远的变化。

他除掉了你的石心并赐给你肉心，让你能够变化并符合基督的形像和样式。

如果你想做一个祷告，跟神交谈他在基督里为你所做的，这当然没有什么坏处。

很多人因感动而认罪悔改，这是神在他们里面超自然作为的一部分。是信心——而不是一个祷告——让你得救的，明白这一点是非常重要的。

## 在耶稣基督里的救恩带来了随后心的变化

一旦得救，你就有能力借着基督和住在你里面的圣灵从心里（心意、思想、欲望、意图和情感）产生变化。主给你力量产生心里的变化，这样的变化有行为作证据。

### **你必须做出的改变可能不容易。**

在某些情况下，你将要改变一生中大多数时间都有的罪恶行为和习惯。好消息是，改变是可能的！

神的神能已将一切关乎生命和虔敬的事赐给我们，皆因我们认识那用自己荣耀和美德召我们的主。因此，他已将又宝贵、又极大的应许赐给我们，叫我们既脱离世上从情欲来的败坏，就得与神的性情有份。（彼得后书 1:3-4）

## 悔改

关于悔改，以及如何知道一个人已从某种罪中真正悔改，人们有很多问题。对战胜任何一种罪来说，悔改是至关重要的。

符合圣经的真实悔改是对罪的三重回应，它体现在对三个不同词语的使用中，这三个词分别描述了悔改的不同层面。所有三个成分或层面都必须存在，这样一个人才能在生活中结出真实悔改的果实。

第一个悔改回应在 *metanoeo* 这个希腊词中，它表示“**想法的改变**”（太 3:2；可 1:15）。

一个人的想法改变，这表示他已承认罪。当人们坦白自己的罪时，我们能看到这种改变。他们承认并明白自己所做的有罪。他们不会为罪辩护或找借口，不会试图贬低或推卸责任。他们对所犯的罪有个人的愧疚。

悔改不能停留在此，因为这是不完全的。很多时候，一个人坦白犯了罪并承认愧疚，但事情也就到此为止。他们没有其他明显的变化，情况又回到正常：这表明罪在某时又开始继续，或者其他事物取代了罪。

一个很好的例子是法老对待摩西和以色列人的方式。他两次（出 9:27；10:16）向摩西承认：“我得罪耶和华你们的神”。他承认自己犯了罪，没有为之辩护或找借口，也没推罪于他人，然而他没有悔改。他虽有承认，却没有变化。事实上，他再次回到了自己的罪行！

扫罗王的悔改也是同样的有限（王上 15:24，24:17；26:21）。无论他多么抱歉，他都没有停止追逐大卫。显然，仅仅承认罪不等同于悔改。

悔改的第二个重要层面是 *matanolomai*（太 21:29，32；来 7:21），它表示“**心的改变**”。人不仅要承认并坦白罪，还必须针对罪而改变心；一个人曾经喜爱并崇拜的，现在变成了憎恶。

人的心里不再有空间实现各种欲望；事实上，人开始越来越憎恶导致当初犯罪的一切事物。我们可以称之为圣洁的憎恶。这种情感回应在体内的体验是因罪而极度忧愁。

## 世俗的忧愁/敬虔的忧愁

世俗的忧愁和敬虔的忧愁有极大的区别，我们必须区分两者。敬虔的忧愁首先考虑的是神的荣耀。它关注的是他人，并由圣灵从罪人的良心里发出。这种忧愁呼求：“我有祸了”，并使人因所犯的罪而痛苦流泪。

当使徒彼得在耶稣被捕后三次否认基督时，他就出去痛哭 (*metanoeo*)。他因自己的罪和自己如何背叛他所爱的主而心碎。与此相比，犹大也悔改了 (*metamelomai*)，这表示他因为出卖一个无辜的人而内心改变。他为此感到愧疚，并试图通过归还他得到的钱来纠正错误。他希望除去愧疚，并以某种方式撤销他所做的。然后，他就出去吊死了 (太 27:3-5)。

值得一提的是，悔改是显明一个人里面有基督的生活。它是一个人生命得救的凭据。罪人 (前文举例提到的彼得) 已被圣灵或神的道切入至心底，并且理解他的罪令主忧伤。因为他接受并理解这一属灵事实，他不再希望有这样的罪行。

世俗的忧愁是“未成圣的懊悔”<sup>1</sup> (前文举例提到的犹大)，它着重于后悔、惧怕甚至绝望的感觉。它的焦点在于罪或罪的揭露将如何影响他。麦克阿瑟进一步说，世俗的忧愁“没有救赎的能力。它不过是一个人因被发现犯罪并无法实现自己的欲望而骄傲受损”<sup>2</sup>。

前两种悔改发生在人的里面或内心里。这很重要，因为当心产生变化时，行为也会变化，这就把我们引入变化的第三个重要层面。

最后，人必须有 *metanoia*，也就是“**生命历程的变化**” (太 3:8, 9:13; 徒 20:21)。我们知道使徒彼得有真实的悔改，因为他的生活体现出悔改的所有层面：他明白自己的罪 (惧怕)，他因罪而忧伤 (对人的惧怕)，并且他的生活改变了 (他在余生放胆宣告基督，最终因信仰而殉道)。

改变生命历程包括一个意志的行为，从罪行中转回。这必须是彻底地断绝罪行。

倘若你一只手叫你跌倒，就把它砍下来。你缺了肢体进入永生，强如有两只手落到地狱，入那不灭的火里去。[在那里，虫是不死的，火是不灭的。]倘若你一只脚叫你跌倒，就把它

---

<sup>1</sup> 《约翰·麦克阿瑟研读圣经》(*John MacArthur Study Bible*) 哥林多后书 7:10 的脚注

<sup>2</sup> 同上

砍下来。你瘸腿进入永生，强如有两只脚被丢在地狱里。[在那里，虫是不死的，火是不灭的。]倘若你一只眼叫你跌倒，就去掉它。你只有一只眼进入神的国，强如有两只眼被丢在地狱里。（可 9:43-47）

当悔改是发自真心时，你会看到所有这些，改变将是引人注目的。

悔改不是一个人能从心里幻想出来的。尖叫、威胁或其他形式的操纵是丝毫无法迫使人悔改的。悔改是神赐下的礼物。悔改可以发生得很快，或者有时会花上若干年，但有一件事是确定的：一个重生的基督徒必将悔改。若没有悔改，一个人不可能活在圣灵的说服和管理之下。

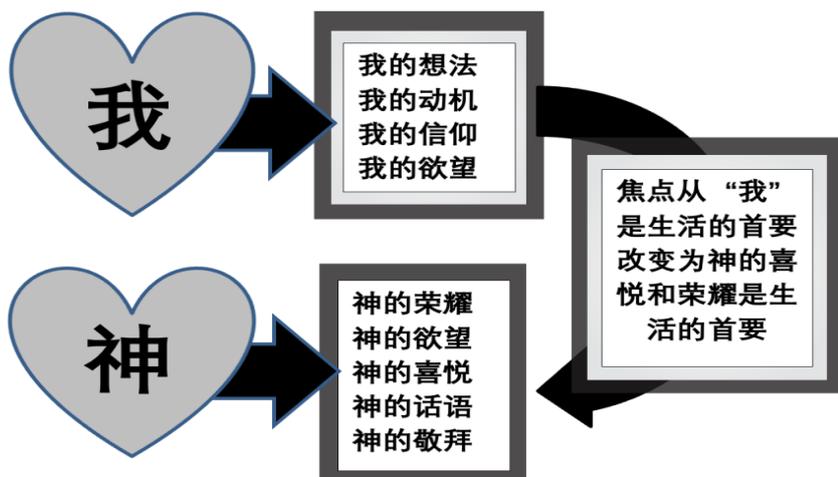
## 二、在符合圣经的改变发生之前，必须先有为荣耀神而改变的渴望。

神让我们能够变化、圣洁并按照神的呼召生活！我希望我们因此而呼喊：“感谢主！”

当一个人有问题时，他们的唯一目标常常是感觉好些。他们错误地认为，如果他们能感觉好些或感到开心，那就足够了。我们在辅导事工中常常看到这种情况。接受“好的辅导”被等同于他们在辅导过程中的情感感受。如果情感是好的，这就是成功的。当这成为动机时，促使他们参加辅导的问题往往会再次出现，而这会使他们从悲伤转为无望。这是因为接受辅导的目标错了。

所有辅导的目标是改变，但这不是处境或感觉的改变。圣经辅导的目标在于心这一层次上的改变，而这能带来荣耀神的生活。

这意味着神优先考虑的事变成了我们优先考虑的事。他在道里所讲的话对他很重要，对我们来说，这也变得很重要。



**这些改变从行为上显明之前，先发生在人的内心。**

### 三、人的内心/内在的生活

圣经有多处谈论到人内心的工作和由此导致的行为。圣经把这一过程称为成圣。希望你们专注一些核心段落，以帮助你们理解符合圣经的变化过程。

首先我们被命令要改变。

所以我说，且在主里确实地说，你们行事，不要再像外邦人存虚妄的心行事。(弗 4:17)

所以，不要容罪在你们必死的身上作王，使你们顺从身子的私欲。也不要将你们的肢体献给罪作不义的器具；倒要像从死里复活的人，将自己献给神，并将肢体作义的器具献给神。  
(罗 6:12-13)

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，你们如此侍奉，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 12:1-2)

在罗马书 12 章 2 节，“心意更新”是心灵变化的一个方面。“变化”一词的希腊文是 *matamorphoo*。我们把这个词音译为 *metamorphosis* (译注：这个英文词的意思为“蜕变”)。(它表示变化(“变形”的字面或比喻意义)以改变、变像、变化。)<sup>1</sup>

这个词常被用来比喻毛虫蜕变成蝴蝶。在得救时，我们的心从憎恶神的石心变成能够爱神(结 36:26)、服侍神并敬拜神的肉心。

正如蝴蝶一点不像毛虫，我们被塑造的样式、形象或外形不应当与世俗的价值、道德、行为和信仰相仿。

---

<sup>1</sup> *Stong's Hebrew and Greek Dictionary Eletronic Edition* © 1998,Parsons Technology , Inc.

从前你们是暧昧的，但如今在主里面是光明的，行事为人就当像光明的子女。光明所结的果子就是一切良善、公义、诚实。(弗 5:8-9)

这种心意变化只有在圣灵改变你的思想时才能发生，而这种改变是通过坚持学习和思考神的道来实现的。这种学习能让我们明白神对我们的旨意。

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 12:2)

从以弗所书 4 章 22 节开始，没有比这更好描述我们所要经历的变化的经文了：

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。(弗 4:22-24)

## 我们要脱去什么？

- 自私的抱负（首先考虑自己，而不是他人）
- 分争（引起麻烦）
- 结党（引起分裂）
- 嫉妒（想要他人所拥有的）
- 醉酒（酗酒，过度饮酒）
- 荒宴（群体性交）
- 不义（不公平，或一般的过犯）
- 邪恶（想要伤害他人的欲望；恶毒。极力给他人带来伤害）
- 贪婪（想要获取属于他人之物的欲望）
- 放荡（一般的邪恶；作恶的行为，而不是前文“邪恶”所表达的欲望）

- 凶杀（一个理智清醒的人恶毒且有预谋地夺取人的生命）
- 辩论（争论、争竞、争辩，与愤怒和高涨的热情有关；这种争论和争吵当然会由恶毒和贪恋等引发。）
- 欺骗（表示欺诈、谎言）
- 毒恨（曲解他人的言语或行为，或对他人行为给以最坏的解释）
- 谗毁的（爱讲闲话的人，那些隐秘暗中地通过暗示和讽刺来贬低他人的人）
- 恼怒（争论双方之间的怒气或仇恨，结党常常导致的结果）
- 争竞（争论双方之间）
- “结党”（分党，党与党之间因相互指责和责备而产生怨恨，因为他们总是在同一教会）
- 背后说人的（那些诽谤或在人背后说坏话的人）
- 怨恨神的
- 侮慢人的（这个词是指那些虐待、恶待或鄙视他人的人）
- 狂傲的——狂傲很容易被理解。它是过度的自尊；对自己在才华、美貌、财富、成就等方面的优越抱有过度的自负。（韦氏词典）
- 自夸的（那些冒称自己拥有并非拥有之物及其所带来的荣耀的人——跟骄傲有密切联系）
- 捏造恶事者（寻求作恶的新文艺或计划；用来满足欲望和邪情的新设备；奢侈和恶习等的新形式）
- 违背父母的（这表示儿女对父母没有应有的敬意、尊重和注意）
- 无知的（不体谅或愚昧）
- 背约的（合同虚假）
- 无亲情的（这一表达是指对儿女缺乏爱心。这里是指任凭儿女死亡或将他们杀死的行

为——引产、杀婴)

- 不怜悯人的（缺乏同情心）
- 不义（不公义者——那些对他人不公平并试图在法院的批准下如此做的人）
- 作变童的（这个词应用于道德，正如此处。它是指那些把自我放纵作为人生宏伟目标的人；那些任凭自己放纵和淫乱的人，或那些卖淫的人）
- 辱骂的（粗野、残酷和苦毒的言语；一个以虐待他人、诽谤他人品性和伤害他人感受为特征的人）
- 偷窃的（勒索者，贪图利益、压迫穷困人和孤儿以获取钱财的人）
- 狂闹（狂欢，指放荡的行为，喧嚣嘈杂的欢笑，纵欲的混乱场面，并伴随着奢侈的生活）
- 醉酒（闹饮和醉酒）
- 下流（不正派的行为——包括各种不正当的放纵、奸淫等）
- 争竞（嫉妒、争论、争辩和诉讼）
- 嫉妒（任何强烈、激烈和“热烈”的邪情）

你会在加拉太书 5 章 19-21 节、罗马书 1 章 24-32 节、罗马书 13 章 13 节、哥林多前书 6 章 9-10 节和歌罗西书 3 章 5 节中找到这些词。

## 你的生活是否包含其中某些罪？

尽管你是基督徒，你也许在某些或许多罪中挣扎。你在地上将永远无法完全脱离所有的罪，但当你靠着神的恩典在基督里成长时，你会看到自己的罪恶习性在减少，而仁义的思考和行为在增加。

新英王钦定译本的以弗所书 4 章 22 节告诉我们，旧人因私欲的迷惑“渐渐变坏”（grows corrupt）。我们的肉体（旧人，罪性）将一直与我们同在，直到我们离开地上那日。

当肉体被喂养时，它会继续成长并越来越强壮败坏。喂养肉体的不是良善，而是导致恶行的罪恶思想和欲望。它的欲望是无法满足的。

有关败坏的一个很好例子是古罗马的司法。一个人若犯了杀人罪，对其惩罚的一种方式是把受害者的尸体绑在凶杀者身上。受害者的手腕、胸部、腿和脚踝将被捆绑在凶杀者身上，从而使两者之间有最大面积的皮肤接触。凶杀者无论去哪，都不得不背着受害者，无法脱身。当受害者的尸体开始腐烂时，苍蝇将聚集，并且蛆将很快遍满尸体。腐烂产生的酸液将腐蚀凶杀者的皮肤，使他因苍蝇和其他因素受到感染。腐烂尸体发出的恶臭将使此人感到恶心，他将哀求脱离这种折磨。为卸下并脱离这具腐烂发臭的尸体，他将愿意接受一切。最终，凶杀者将死于感染性休克、血液中毒或其他感染。

这个例子为我们指明了一个事实，那就是肉体在接触腐烂身体时会渐渐变坏，直到它扼杀此人的生命。

你们若顺从肉体活着，必要死；若靠着圣灵治死身体的恶行，必要活着。（罗 8:13）

回到今天，我们接触旧的行为和其中包含的罪越久，我们就会越来越败坏。我们被告诫要“脱去”旧的行为。这表明脱掉或者扔得远远的，似乎它就是那具腐烂的尸体。

伴随脱去旧人的是心意更新。

又要将你们的心志改换一新。（弗 4:23）

神的道和灵提供了心意更新所需的一切（罗 12:1-2）。这和更新的生活形影不离，并使我们能够理解、相信和顺服。

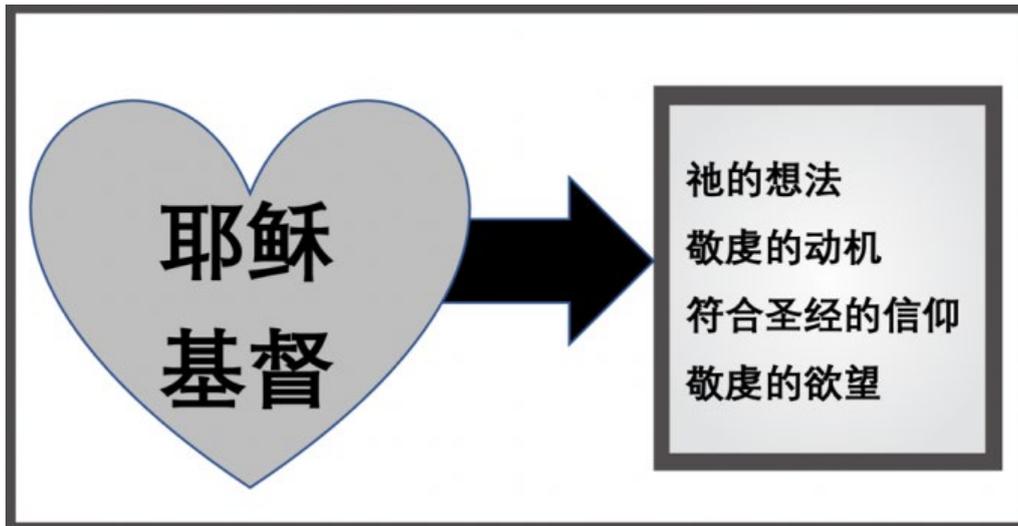
因你们已经脱去旧人和旧人的行为，穿上了新人，这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形像。（西 3:9 下-10）

当我们成为基督徒时，神给了我们全新的属灵和道德能力，若没有基督，这样的心志是永远无法实现的（林前 2:9-16）。心志是思想、理解、信仰、欲望和动机的中心。这就是为何以神的道开始心意更新是至关重要的。

仅仅改变行为是不够的，因为驱使行为的因素仍然没变。我们必须重新训练心意按照圣经行事，这样我们在面临同样的旧试探时，会想起新的回应。我们不再想：“如果我说出实话，我就会遇到麻烦。”取而代之的是这一新的想法：“说实话是我荣耀神的方式，哪怕这意味着

我会受到管教。诚实比看似善良或逃避管教更重要。”

我们不能认为，单单新的想法就能使人在行事上相称并过全新的生活。我们还必须对付拦阻信心和行为的障碍。真实的改变不仅是停止错误的行为；它还必须有悔改，这包括明白这些行为不荣耀神；它还必须有我们生活方式的改变。顺服的愿望伴随着真实的悔改。我们不能把思想和顺服分别开来——它们是不可分离的。



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。（雅各书 1:22-24）

当耶稣基督主宰我们的心（内心）时，我们的想法、理解、信仰、欲望和动机产生于他按照他的道希望我们所做的。

最后，

并且穿上新人（穿上新我，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。（弗 4:24 括号内为作者附加的内容）

这意味着我们整个生活方式的改变。真实的改变从我们的心开始，并充满我们活出基督的生活。

## 脱去/穿上的具体例子——以弗所书 4-5 章

脱去	穿上
4:25 弃绝谎言	说实话
4:26 生气却不要犯罪	不要怀着怒气过夜，饶恕
4:28 不要偷窃	为所需而劳力，这样你能分给他人
4:29 停止污秽的言语	说造就人的好话，叫听见的人得益处
4:31 除掉一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹和毁谤	以恩慈相待，存怜悯的心、彼此饶恕、效仿神、凭爱心行事、说感谢的话
5:3 淫乱、污秽和贪婪	5:11 那暗昧无益的事，不要与人同行
5:4 淫词、妄语和戏笑的话	5:15 谨慎行事，当像智慧人，要明白主的旨意如何，彰显圣灵的果子

不要被人虚浮的话欺哄，因这些事，神的忿怒必临到那悖逆之子。所以你们不要与他们同伙。从前你们是暗昧的，但如今在主里面是光明的，行事为人就当像光明的子女。光明所结的果子就是一切良善、公义、诚实。总要察验何为主所喜悦的事。那暗昧无益的事，不要与人同行，倒要责备行这事的人。因为他们暗中所行的，就是提起来也是可耻的。（弗 5:6-12）

这一切都是能做到的，并且是神要求的。他从不会叫我们做某事，却不告诉我们该如何做或预备我们去做。

神能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，超过我们所求所想的。（弗 3:20）

我是真葡萄树，我父是栽培的人。凡属我不结果子的枝子，他就剪去；凡结果子的，他就修理干净，使枝子结果子更多。现在你们因我讲给你们的道，已经干净了。你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。我是葡萄树，你们是枝子；常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能作什么。（约 15:1-5）

因为你们立志行事，都是神在你们心里运行，为要成就他的美意。（腓 2:13）

心的变化是由神的灵成就的。成圣的过程就是我们得救的凭据。若不是圣灵住在我们里面，我们是不会渴望改变我们的心或荣耀神的。

非常重要的一点是，神因为基督而喜悦我们，并且这是不改变的。他的喜悦停留在我们身上，因为他的忿怒因基督而得以平息。

在成圣过程中讨神“喜欢“是荣耀神的名和位格的。它包含在把我们里面的基督彰显给别人并让他们通过我们认识基督的性情和位格。这非常荣耀神。

## 四、改变是体内进行的一场心意争战

接受辅导的人们经常向我问及变化的实用方法。下文的建议显明了渴望改变的心。

### 1. 在行动之前先问自己，你的思想、话语、行为和欲望是否荣耀神

我建议你在索引卡上写下“\_\_\_\_\_是否荣耀神？”，并把它们贴在你的镜子、书、仪表盘、工作间、电视或电脑监视器上。说白了，把它们放在任何一个你认为容易犯罪的地方，从而提醒你到底在试图做什么。这一工具在变化初期被证明是有帮助的，它让人们把注意力集中在正确的方向上，并注意到自己的无意识行为。

肯·桑德（Ken Sande）在《化解日常冲突》（*The Peacemaker*）一书中提到，正如所有的偶像崇拜，矛盾是从心开始的。他在此书中列举了一系列的诊断性问题，有助我们自问并判断何时哪怕一个好的愿望也可能变成罪恶要求的偶像。

这些问题是：

- 我一直在想什么？清晨我首先想到的是什么，夜晚我最后想到的是什么？
- 我如何回答这个问题：如果\_\_\_\_\_，那我就感到开心、充实和安全？
- 我愿意不顾一切地保留或避免什么？
- 我把信靠放在哪里？
- 我害怕什么？
- 当某个愿望未得到满足时，我是否感到挫败、焦虑、怨恨、苦毒、愤怒或抑郁？
- 我是否如此渴望某物，甚至愿意令他人失望或受伤而获取它？

## 2. 背诵与你所挣扎的罪相关的经文

把这些可应用的经文写在卡片上，把它们放在活页夹里，这是有益的。它们容易携带，可以放在口袋、手提包或书包里，并可以随处使用。反复是最有效的记忆方式，因此频繁地阅读这些卡片是有益的。

少年人用什么洁净他的行为呢？是要遵行你的话。我一心寻求了你，求你不要叫我偏离你的命令。我将你的话藏在心里，免得我得罪你。（诗 119:9-11）

## 3. 思考你的想法

神啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念，看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。（诗 139:23-24）

神是无所不知的，你要因这一真理而感到安慰。神知道关于你的一切；你无法让他震惊。在你行动之前，他就知道你的心思。他熟悉你所有的行事方式。神希望你对必须改变的想法有所意识。大卫王如此说：

耶和华啊，你已经鉴察我，认识我。我坐下，我起来，你都晓得，你从远处知道我的意念；我行路，我躺卧，你都细察，你也深知我一切所行的。耶和华啊，我舌头上的话，你没有一句不知道的。（诗 139:1-4）

这样的请求是谦卑和顺服神的标记。求神鉴察你的里面是否存有邪恶，这表明了你对变化的渴望。

## 4. 向神坦白你的罪

我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了；我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。（约翰一书 1:8-9）

承认自己的罪是圣灵在你里面做工的标记。

认罪是赞同神，认为你犯了错并触犯了他。当你知道自己做错了事，你就有责任通过心意更新而改变自己的行为。

## 5. 尝试写思想日记

刚开始，这可能对你来说是艰难的。人们一般会抵制写日记，但我想告诉你，这是改变的最有效工具之一。对此做法的抵制可能来源于把想法写在纸上的困难，然而这正是如此做非常有效的原因。那些在无意识行为中挣扎的人没有积极地思考，而是在对长期的习惯和行为做出回应。

这些回应对他们来说是容易的，并且接受辅导的人常常告诉我，他们很不习惯将之写在纸上。正因为此，他们更是有必要这样做！

我建议你写下这一天心里所想、所信、所渴望的事，尤其是在你犯罪或想要犯罪时。然后，回顾日记，看看你是否能从圣经的角度支持你的想法、信仰或欲望。这一作业的目标是帮助你客观地看待你的想法。看看你是否能找到经文从语境中支持你的想法或暴露你的错误和罪恶。向神坦白你的罪，感谢他的赦免，并努力背诵与你所斗争的罪相关的经文，从而帮助你战胜这些罪。

## 6. 夺回心意

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

**牢牢记住，正式你信中的想法驱使了你的行为。**

你在开始心意更新的过程时，需要跟很多旧的思想模式争战。你无法靠传统武器战胜你的思想生活；你的争战发生在看不见的心意世界。

尽管关掉电视或离开败坏的群伙是争战的实际形式，这种争战大多是在内心进行的。它是一场战斗。

你必须用神的真道攻击罪恶的旧思想模式。你必须夺回这些心意，并按照圣经仔细审查它们。它们是否通过心灵变化的测验？它们是否通过荣耀神的测验？

上文的经节说，你必须“将各样的计谋（想法、主意、猜断、推理、哲学思想和假宗教信仰），各样拦阻人认识神的那些自高（抬高自我）之事一概攻破了”（详述为作者附加）。

这是一场发生在心意里的战斗——你可以预期一场战斗！也许你在罪恶的思想模式中生活

了若干年。期望你的想法得以迅速改变，这难道是合理的吗？

确实，有的改变可能会轻易发生，但你的一些行为、想法和欲望将不会轻易改变。

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。

(加 5:17)

这两种天性彼此相争；它们有相反的愿望。肉体会把你引向罪恶的行为；圣灵会提醒你什么是正确的和神所渴望的——那就是荣耀他的顺服。

这场战斗将持续至你到达荣耀。

## 7. 习惯是可以打破的

既然这些是罪恶习性，它们是可以被改变的。感谢神，这些不是疾病、缺陷或失调。你所争战的是罪。罪是严重的，但不是不可战胜的！你的罪如此严重，以致耶稣基督为此而死并为你得胜。你不必再活在当前罪恶想法、信仰和欲望的奴役中了。

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。(林前 10:13)

有时你没有选择神为你提供的出路，并又回到正试图消除的罪恶习性中；但记住，改变是需要时间的，这是一个过程。你不会在一夜之间养成这个习惯，也不会在一夜之间克服这个习惯。当你坚持应用所学到的东西，你就会有稳定显著的进步。

## 8. 振作起来

无论你处于这个改变过程的哪个位置，请确信你正处于神希望你所在的位置。神从不会因你的罪或与之的争战感到惊讶。他从不浪费任何东西，甚至我们的失败。

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。因为他预先所知道的人，就预先定下效法他儿子的模样，使他儿子在许多弟兄中作长子。预先所定下的人又召他们来，所召来的人又称他们为义，所称为义的人又叫他们得荣耀。(罗 8:28-30)

这一切都是神在你里面和借着你所做的工。

振作起来！耶稣基督为你提供了胜利！这一胜利是属于你的！因为你在基督里的身份，你有能力改变，比这甚至更好的是，你有掌管宇宙的神来帮助你、照顾你和爱你。这应当给你带来巨大的盼望！

借着神的能力，没有什么是不能改变的！

神能照着运行在我们心里的大力，充充足足地成就一切，（**极大地、丰盛地、无限地**）超过我们所求所想的。但愿他在教会中，并在基督耶稣里，得着荣耀，直到世代代，永永远远。阿们！（弗 3:20-21 详述为作者附加）

## 符合圣经的改变过程是什么？

简而言之，我们把这一过程称为成圣。最初的成圣变化发生在得救之时，它是借着基督在十字架上的替罪之工（林后 5:21）。即使在得救之后，改变的过程仍在继续，这是为了脱去旧人，向前行。同时，我们彰显内里的基督形像，这一切都是为荣耀神（腓 3:12-14）。这种持续的改变被称为渐进性的成圣。

渐进性的成圣是神在我们地上生活期间对我们的旨意（帖前 4:3）。它要求你殷勤持久地做成神已在你里面所做的工（彼后 1:3-4，腓 2:12-13）。通过渐进性的成圣，我们从里到外地抵挡败坏，并在日常生活中寻求荣耀他。

真实的改变必须从心里发生，它既影响行为，也影响品性。这种改变品性和行为的能力，来自基督的生命在我们里面，且借着我们所做的工。这不是一种敬虔的形式，也不是想要改善却毫无能力的律法主义信念。这是他。我们为他而活。他配得这一过程所带来的一切尊贵荣耀。

**首先，回答以下关于你自己的问题。**

1. 你如何训练自己回应生活中所面临的问题？

2. 无意识行为是指我们不假思索而做出的事。（其中一例为从家里开车上班时思考别的事。）寻求辅导的人常常养成了有问题的无意识行为。你在哪些无意识行为中挣扎？

## 符合圣经的改变过程作业

你的圣经辅导员将通过手册附带的电子邮件把作业发给你。

如果他们还没有发邮件给你，请求他们尽快发出。

注意：你需要每天花 30 至 60 分钟的时间，从而在接下来的一两周内完成此作业。不要仓促或轻率地完成作业。你在完成作业时思考和祷告得越多，你就受益越大。

使用你的手册和圣经，在电脑上完成发给你的文件，在下次辅导之前上传并发给你的圣经辅导员。

## 关于作者

### 朱莉·甘绍 (Julie Ganschow)

朱莉·甘绍女士从事圣经辅导与门徒培训已有二十余年，致力于回应人们内心转变的迫切需求，服事那些渴望在生活中经历真实改变的人群。

她是王权恩典辅导中心 (Reigning Grace Counseling Center) 的创办人兼主任，该中心获得美国基督教圣经辅导协会 (ACBC) 与国际圣经辅导协会 (IABC) 的认证。她同时负责妇女圣经辅导事工，并自 2008 年起，坚持撰写每日博客，针对女性所面临的各种问题提供实用、忠于圣经的辅导见解。

朱莉拥有圣经辅导硕士学位，并获得 ACBC 与 IABC 的注册辅导员资格。她是一位富有恩赐的辅导员与教师，撰写并出版了多部有关圣经辅导与培训的著作与教材。她也是“分享悲痛” (Grief Share) 项目的撰稿人之一，并常年在退修会与各类会议中担任讲员。

目前，朱莉与丈夫拉里居住在美国密苏里州堪萨斯城。他们育有三名已婚成年儿子，现正喜乐地享受祖母的角色。

她的博客可见于 [bc4women.org](<http://bc4women.org>),

其事工信息则可参阅: [www.rgconline.org](<http://www.rgconline.org>)

与 [www.biblicalcounselingforwomen.org](<http://www.biblicalcounselingforwomen.org>)。



网址: [daoyanjing.com](http://daoyanjing.com)

邮箱: [office@ircbookschina.com](mailto:office@ircbookschina.com)