

# 《胜过黑暗》

## 图书基本信息

书名：《胜过黑暗》

13位ISBN编号：9789578972810

10位ISBN编号：9578972814

出版时间：2008

出版社：中国学园传道会出版部

作者：尼尔·安德生

译者：何国强

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《胜过黑暗》

## 内容概要

致谢

引言：把你的希望借给我

1. 你是谁？
2. 永远不一样了
3. 认识真实的你
4. 除旧更新
5. 成为属灵的人
6. 积极信仰的力量
7. 生活不能超越信仰
8. 信心道路上的指引
9. 赢得内心的争战
10. 面对事实才能正确反应
11. 医治过去的情绪创伤
12. 人际关系中的被排斥感
13. 在群体中较易成长

# 《胜过黑暗》

## 作者简介

尼尔·安德生博士是“在基督里的自由”事工团的创办人及团长，曾担任泰伯神学院实践神学系主任。安德生博士牧会长达十八年，是一位众方争相邀请的辅导员，和“属灵争战”专题的大会讲员。

## 《胜过黑暗》

### 精彩短评

- 1、几句话就能说清楚的东西讲了这么多废话
- 2、在属灵低潮和信心低落的时候读这本书，最主要的帮助是让我从新认识到自己在基督里的新身份，基督已经完成的救恩，如何在灵性低潮中认识神的计划，神对生命的改变，在信心中忍受试炼，让属灵生命得以成长。
- 3、伟大的书
- 4、怎么可以不看呢？
- 5、相当不错哩
- 6、靠主得胜！
- 7、没有读完，赞不给评价
- 8、字太小，而且好多“错别字”。
- 9、基督徒应该认识你是谁
- 10、十年数年前读的，给信仰上了一个台阶
- 11、这是一本相当好的书！
- 12、虽然是一本很小的书，但却非常好：)
- 13、神啊，给我平静的心，让我接受不能改变的事；给我勇气，叫我能改变我能改变的事；给我智慧，让我能分辨二者。
- 14、一本非常好的，基督徒灵修书，很喜欢
- 15、各种对照表格赞~
- 16、挺不错的书
- 17、很棒！知道自己是谁。
- 18、属灵争战
- 19、非常棒的一本书，满星推荐！对于在基督里身份阐释的很完美，教义丰富，在生活中也很实用，知与行结合，是本书另一特色。和安德生博士的另外两本书《击开捆绑》、《逃避试探》一起看会更棒！
- 20、感谢主。透露出生命中许多问题，希望能谦卑交托给主
- 21、沙2015年送的圣诞礼物，2016年才看完。很有帮助，值得一看再看。
- 22、有一定帮助
- 23、“你们必明白真理，真理必叫你得自由”，本书将带来你明白真理，进入真理。
- 24、我觉得这本书实用性很强，只是应该在细读还有操练里面的方法
- 25、以马内利
- 26、哇，豆瓣上也有这本诶！
- 27、对付生命中的阴暗，人性的软弱和人生的缺憾

1、《胜过幽暗》——读书笔记一当《爱的五种语言》火热的你身边朋友的时候，我们似乎有种美妙的期望：这本来经由专业的信徒所编写的自上帝智慧的宝典似乎可以解决两性关系的现实问题，从而期盼一个幸福美满的婚姻。但滑稽的是，所有看过这本书的人，毫无意外都有这种倾向：“你的这种方式并非是我的爱的语言，你应该...”“异端的迷惑在于他内涵了98%的真理，却冗杂了剩余2%的邪说，这仅有的2%确实致命的。”摘自fellowship论坛某帖。二泛泛的评价心理学的有效性本身就是空泛没有结果的，但我们常常遗忘的事情是：这种果效的指向：是否有助于当事人重新回到耶稣基督的权柄之下，而在成圣过程中可以逐渐成长、满有基督的身量。当谈论到营销技巧的定价策略、当马斯诺的层次需求理论应用人力资源管理中或者通过认知疗法来改变一个被玷污女人的心理问题似乎都可以得到某种果效。《胜过幽暗》这本书无疑是圣经与心理学融合的产物，当我们评价心理学有效性的总是忘记评价的标准而泛泛的而谈，就以本书第十章（P154）为例，文中作者：“在情绪方面的挑战之一，就当对方表达他的情绪，你该如何反应”或者说在表达、应对情绪方面心理学有着强大的效果。所以我们可以说心理学交给一套交流沟通技巧——比如敏锐的揣测到女人潜在情绪——而这套技巧或者可以用来追女朋友，但成功的把妹与经营一个合乎神美善旨意的婚姻是截然不同。所以在信徒锻造、个人声明成长方面，对于心理学的果效我仍旧存疑。三前五章作为本书的理论基础，阐述了人的问题和基督徒的问题从人的创造之初、堕落的影响来阐述人所面临的问题：a神原来对人的创造为：1.人生意义：人有神的计划在身上2.安全与安全感：人的需要皆被照顾3.归属感：人有归属感b堕落的影响：不认识神/灵的死亡/管理消极情绪/不再认识神/太多选择1.被拒绝：需要归属感2.罪疚与羞愧：需要自我价值3.软弱与无助：需要力量与自制所以文章紧接着就得出一个结论：所有的罪行皆是满足基本需要的错误行为。罪的本质就是人想要独立在神之外。若或在基督里，他便满足我们的一切需要。如同第一张末尾所表述的一样（P30）：（人）的真正问题乃在于：你藉着世界、肉体和魔鬼的方法来满足你，还是让神来满足你的需要！幸好我们现在承受并反思着人本主义的后果，以至于我可以不用隐晦的这样提问：倒是满足需要方法的问题，还是需要道德性的问题。自然，在这种困境中信徒因着耶稣基督的得胜，而达到了灵的复活/重新认识神...但对于基督徒而言，为什么得救却没有在此时此刻看到反应？这或者也是本书写作的出发点，核心的问题在于是否“建立在你的自我认知之上——尤其是在基督里作神的孩子的身份”第二章重要的阐述了这个问题：你是怎么样的人，将决定你的行为（而不是相反）（P35之新生命带来新的身份）so没有人能表现他与自己看法不一致的行为(p35)so新生命带来新的名字，“许多基督徒说自己是蒙恩得救的罪人，但你真是一个罪人吗？不...你为圣徒！所以你的行为不能决定你是谁，你的身份决定你的行为。”接下第三章列举了关乎个人身份的经文。所以如同前沿中所述，本文基督徒的问题乃在于认知问题！这可能是出于撒旦的欺骗、也可能因着我们的无知而导致。所以文中有了两页的篇幅陈述“身份”，来强化这种认知。那么第三个问题：既然是身份决定我们的行为，为什么得到了救恩的作为天父孩子的基督徒在行为上确仍旧很糟糕呢？第四、五章节对这个问题的解释可用性情说来归纳文中解释道，基督徒有属于肉体的性情也有属灵的性情，对于基督徒当他认识到自己的身份后就拥有了新旧两种性情。所以“如果你犯罪，就是违背新性情和身份，就要悔改...”而新旧性情争战的胜负则取决于你的意志——做属灵的人，而不是属血气和属肉体的人。这也是本书的答案。四我们不得不问下列的问题：关于人的问题：作者理解为罪为基本需要的错误满足。在《威斯敏斯特小教理问答释义》问2：人生的首要目的除了荣耀上帝，以他为乐之外，还可以有别的吗？答：人生除了荣耀上帝之外，不应有其它任何首要目的，但可以有其它次要的目的。首先：人亏缺了神的荣耀；人犯了罪，并不等于荣耀上帝与需要被正确满足是等价关系。第二：什么是罪，我暂时不能表述清楚，只能人云亦云地说：罪是人想脱离神而知善恶的独立自主，这不仅表现在自我需求的满足，也同时表现在自我基本需求的认知方面。罪亏缺了神的荣耀，而这种亏缺并非是因为人用错误的方式满足自己的需要。或者说需要本身能够成为问题是因为罪的结果，进而产生了关于需要的解决方法的问题。第三：人需要的满足（属灵上的），只是荣耀的伴随产物。上帝是人敬拜的对象，而并非满足人们需要的工具。而把人的需要作为人根本的问题只能是罪的起点。而在应用层面上，以第十章针对个人情绪方面问题为例：“情绪基于人的思想认识而产生，若人没有好好的面对神和他的话语，情绪便要反映出来”（p145）“情绪作为里面情况的指标，让你知道里面如何，他们无所谓好坏，也与道德无关，只是属于人性的一部分。”“面对情绪的可以是三种反应，抑制他；发泄他；自我反省与坦白”（p148）所以正因为情绪与好坏和道德无关，并作为人性的一部分，如

## 《胜过黑暗》

何正确的反应则是最为关键——坦白：如何凭爱心表达自己的情绪以及如何应对别人的情绪则是问题的关键与核心。“管理意念和感觉，凭爱心向别人坦诚你的情绪状况。以合宜的方式回应他人的情绪..” (p155)在这个问题上，作者不自觉地承认了情绪的正当性与非道德性，把情绪甚至作为基本需要的延伸部分，那么重要的就是如何反应情绪。首先，要回答两个问题：一：愤怒、生气是不是情绪？二：一个持续两天的愤怒情绪是不是犯罪？情绪果真是中性的么？其次，确实情绪作为灵魂的晴雨表，可以反省到生命中的问题，这本是一个正确的方向。但文章却没有沿着这个思路深入下去寻求情绪的应对方法：压抑不可取；发泄也不可取；乃是要坦白。但若我因父母对我的兄弟而外的照顾而嫉妒，是我该向父母表达这个情绪么？还是我该反思我为什么要嫉妒呢？更多时候：反思情绪的原因要远比表达情绪重要的多！第三，对方对你所表达情绪的反应至关重要，设想如果别人对你所表达的情绪毫无反应，你又该如何表达你的这个情绪？这似乎将会无止境下去。或者前面的例子过于倾向性，那么你劳累了一天，而妻子却和朋友们玩三国杀而没有准备晚饭，你直接坦诚你的需要：“亲爱的，我今天很累，又很饿。”妻子说：“亲爱的，我朋友过来，你可以帮我做饭么？”是的，假如你遇到一个又懒又凶恶的婆娘，你难以忍受。会是什么样的情绪又该如何坦白呢？文中因为对于情绪的非道德性认定，从而忽视了情绪产生的原意，同时坦白的目标在于求的对方认同从而达到对于个人需求的满足。但一个妻子和丈夫是否可以尽自己的本分完全是由他/她和上帝之间的事情，这并不是当事人负面情绪产生的原因。这也是需求—满足理论带来的错误的应用。对于基督徒的问题上，文中又混入了认知心理学的内容，至于这方面的问题限于时间和本人储备而言，暂不能系统的分析。当圣经与心理学融合在一起的时候，至少这种需求——满足理论作为背景，掺杂起来，我们所看到的是：一方面忽视了神福音的大能；另一方面在果效上，而通篇读此书，其效果似乎是只是相当于读了一本成功学的畅销书而对着镜子大喊” I can do! I can do ” 的暂时性灵里充血而已，并非可以对个人生命成长与造就有持久与深入的改变。

## 章节试读

### 1、《胜过黑暗》的笔记-肉体和罪，称义和成圣，属灵的人，活在圣灵里

肉体犯罪问题的原因：「既是这样，就不是我作的，乃是住在我里头的罪作的。我也知道，在我肉体之中，没有良善。因为立志为善由得我，只是行出来由不得我。故此，我所愿意的善，我反不作。我所不愿意的恶，我倒去作。若我去作我所不愿意作的，就不是我作的，乃是住在我里头的罪作的。我觉得有个律，就是我愿意为善的时候，便有恶与我同在。」

#### 在战场上

罗马书第22及23节指出我与罪相争的战场。「因为按着我里面的意思，我是喜欢神的律。但我觉得肢体中另有个律，和我心中的律交战，把我掳去，叫我附从那肢体中犯罪的律。」我愿意为善的心在那里？保罗提到「我里面的意思」（原文作里面的人），所指的是新的我，是我的灵与神的灵的合一。这是属于我永恒的部份。而罪在哪里集结，使我不能作我所愿意的事呢？我的肉体，我学会那种独立，继续起来反对神。（雅四1）这是属于我暂时的部份。那么，这两方面在哪里交战？（加五17）战场就是我的心思意念。所以，更新心思意念（罗十二2）和叫心意顺服基督，是非常重要的事。（林后十5）

你的老我已死，肉体 and 罪却仍活着。它们每天攻打你的新我，要控制你的生活。保罗用一声呼喊，来结束这段罪与新我之争的描述。「我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身體呢？」（罗七24）请注意，他没有说：「我这个罪人啊！」「苦」的意思就是愁苦。没有人比那容许罪辖管自己的人更愁苦了。我们若以自己的身体作不义的器皿，就是给魔鬼留地步，它将带来愁苦。

好消息是，继罗马书七24之后，还有七25和八1。「感谢神，靠着我们的主耶稣基督就能脱离了。如今那些在基督耶稣里的，就不定罪了。」心思意念的争战是可以得胜的，我们将在第九章看见。

本章所探讨的名词，让我们对称义和成圣有新的看法。在归主的一刹那，你在神眼中便完全称义。你那犯罪的老我已永远被毁灭。你已有份于神的性情，基督的性情。你在基督里成为新人，神已宣告你为圣徒。那是一次过的改变。你不能作任何事，来加强神在你身上的改变和称义。他只期望你相信他已成就的事，接受神儿女的身份。

成圣，就是在行为上活出你真实身份的过程。你的老我已死，但肉体 and 罪仍然活着。它们每天攻打你的新我，要控制你的生活。你若能相信关乎你自己的真理，更新你的心思意念，凭圣灵行事，你的灵命便要长大成熟。首先，你需要抓住在基督里的身份。你不可能像耶稣那样爱人，除非你接受一项事实，那就是，因为你在基督里，他的性情深印在你内心。

其次，你必须每天把那习惯犯罪的肉体钉在十字架上，活出你真正的身份：神的孩子，你的灵被神的灵充满。活出你在基督里的身份，就是顺着圣灵而行。（加五16-18）怎样顺着圣灵而行呢？这是最不容易的题目之一。这里似乎有一项奥秘，是我们永远不能识透的。使徒约翰说：「风随着意思吹，你听见风的响声，却不晓得从哪里来，往哪里去。凡从圣灵生的，也是如此。」（约三8）想把在圣灵里的生活简化为一条公式，就像捕捉风一样。我们所能做的，或许只能像某人所说：「收起船桨，扬起帆来。」让我们不要白费心机，想把属灵生活的每项细节写下。让我们专心信赖基督，让他带领我们走进正确的方向。

属灵的人（活在圣灵里林前二15） 肉体（罗八8）身体灵（罗八9） 信徒的责任是每天把肉体钉在十字架上，向罪看自己如同已死。身体是神的殿。（林前六19-20）献上当作圣洁的活祭。（罗十二1）救恩（约三3，约壹三9） 思想情感平安（西三15） 心思更新变化（罗十二2） 赦免（徒二38：来八12） 意志一无挂虑（腓四6-8）情绪喜乐（腓四4）确据（罗八16） 意志（加五16-18）接纳（约壹三1）价值（弗二10） 随从圣灵 仁爱，喜乐，和平，忍耐，恩慈，良善，信实，温柔，节制。

## 《胜过黑暗》

属灵的人也有身体，魂，和灵。但正如同图表5B所显示，这人已被改变，与重生以前大大不同了。在悔改的时候，他的灵与神的灵合而为一。这种结合所带出的，是得蒙赦免，被接纳进入神家中，寻得个人价值的属灵生命。

属灵的人的魂，也反映出重生所带来的改变。他现在听从圣灵的感动，而不再是肉体的冲动了。他的心思被更新和改变。他的情绪也有了平安和喜乐，而不再是混乱。但可以自由的选择顺从圣灵，而不再顺从内体。当属灵的人选择活在圣灵里，他的生命就结出圣灵的果子。(加五22-23) 属灵的人的身体也被改变了。它现在是圣灵居住的所在，而且已被献上当作活祭，是神所悦纳的事奉和敬拜。至于那向来在老我控制之下，习惯远离神的肉体，仍与这属灵的人在一起。但他负责任地把肉体和他的欲望钉在十字架上，又看自己如同已死。

「听起来很不错，」你说。「但我虽然是个基督徒，却一样有问题。我知道我的灵活着，但有时候，我心照样出现不该有的思想。有时候，我的行为就如同错误的清单上所列举的：出于肉体而非出于圣灵的行为。有时候，我保留肉体的欲望，没有把它钉十字架。关于属灵的人的描述是一种理想。那是我们想要达到的成熟模范。神已赐下我们所需要的一切条件，叫我们成为他所描写的那种属灵人。(彼后一3)但我们大部份人，皆活在灵命成熟的高峰和肉体行为的深谷之间，如同图表5C所显示的。但你若顺着圣灵而行，便可以确定你的成长，成熟，和成圣，皆朝着理想的模范前进。

你是否因为自卑而不能成长？你觉得自己不如谁呢？你是神的孩子，与基督一同坐在天上。(弗二6)你感到不安吗？你的神永不会丢弃你或离开你。(来十三5)无力感吗？你能靠着那加给你力量的基督作每件事。(腓四13)罪疚吗？那在基督耶稣里的，就不被定罪了。(罗八1)焦虑吗？神愿以他的平安交换你的焦虑。(腓四6：彼前五7：约十四27)怀疑吗？神要把智慧赐给求他的人。(雅一5)

### 什么是活在圣灵里

圣灵充满的生活即非放肆，也非律法主义，而是自由。保罗宣称我们是：「新约的执事，不是凭着字句，乃是凭着精意：因为那字句是叫人死，精意是叫人活……主就是那灵，主的灵在那里，那里就得以自由。」(林后三6，17) 我相信在基督里的自由，我们在灵里与神合一的宝贵收获之一。因为主的灵在你里面，你就成了一个自由的人。你不必被勉强顺从肉体活着，如同在未信的时候一样。现在，你甚至不被勉强去顺从圣灵活着。你已完全自由，可以选择行在圣灵里，或行在肉体里。

行在圣灵里表示两件事。首先，那不是消极的。我们是在行在圣灵里，不是坐在圣灵里。对灵性长进最大的一种障碍，就是消极——中立和畏缩不前。基督教的经典之作，宾路易的「圣徒争战」，就是为了对抗消极的心态而写。坐下来等待神去做每件事，不是神所要的灵性成熟。

其次，我们所谈的是行在圣灵里，不是跑在圣灵里。圣灵充满的生活不是经由一连串无休止的，累人的活动达到的。我们误以为愈努力为神工作，就愈算是属灵。这是仇敌的诡计。撒但知道，它也许不能叫你犯罪而不服事神，但它可以使你忙碌，拦阻你长进。

马太福音十一28-30的美丽图画，描绘了行在圣灵里的目标和脚步。耶稣说：「凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。因为我的轭是易负的，我的担子是轻省的。」 耶稣邀请你与他同负一轭，行在安息中，如同两只牛一前一后地走。「负轭又怎能安息？」你问。但耶稣的轭是轻省的。耶稣好像领头的牛，稳健的走在前面。你的脚步若与他相同，你的担子将是轻省的。但你若采取消极的态度，你将被拖着前进，颈上的轭将擦伤你，使你生活在悲哀里。与主同轭得享安息的秘诀，是学习他的榜样，开放自己，接受他的温柔与谦卑。

### 凭引导前行

顺着圣灵行，其实就是接受圣灵的引导。(罗八14)所以我相信，主在圣经中一再用牧羊人与羊来比喻



## 《胜过黑暗》

他与我们的关系。羊群需要被带领。它们十分愚蠢，如果你把它们留在草场上吃草，它们将一直吃个不停，直到噎死为止。它们需要一位牧者，使它们「躺卧在青草地上。」(诗廿三2)，避免吃得过量。

生长在西方的人对于牧羊的观念并不正确。西方的牧羊人习惯走在羊群后面，让牧羊犬向着羊群的腿吠叫。东方的牧人，就像圣经时代的牧人一般，走在羊群前面。在访问圣地时，我曾看见一位牧者如何领导他的羊。羊群吃草时，他坐在一块石头上。过了一段时间，他站起来，对着羊群说了几句活，随后便开始往前走。羊群都起来随着他走。真叫人希奇！耶稣在约翰福音十27所说的活，忽然对我产生了新的意义：「我的羊听我的声音，我也认识他们，他们也跟着我。」

在圣灵里的生活是被领导的，不能用驱赶的方式。神不勉强你行在圣灵里，撒但也不能使你行在肉体里，尽管它极力吸引你那样行。你是自由的，你可以跟随圣灵的引导，或者随从肉体。

### 果子是证据

你如何得知自己被圣灵引导，或是活在肉体里？很简单：看自己的行为。如果你面对一种状况，你的反应是仁爱，喜乐，和平，忍耐，恩慈，良善，信实，温柔，节制，你就是在圣灵的引导之下。(加五22-23)假如你的反应和态度，就像加拉太书五19-21所列举的肉体行力，你在那事上就是随从了肉体，脚步与那领头的牛(耶稣)不一致了。你可能跑得太快，或者是赶不上。这表示你需要更靠近耶稣，效法他的榜样，调整你的脚步。

当你发现自己走错了路，跟随了肉体，你该怎么办？承认和悔改。行在圣灵里是每时每刻的事。当你走偏了，就该向神和任何曾经得罪的人认罪，接受赦免，走回到正路上。你若心中有秘密，欲念或骄傲，却没有公然的行为，你只需要向神认罪。因为你所得罪的是他。认罪其实是与神同意。当你发觉心中有欲念，就要马上承认。这样就够了，你不必再作任何事。

其次，借着认罪和赦免来恢复关系，是灵命长进的一个步骤。你的身份可能是别人的配偶，家长，朋友，同工或基督徒同伴。你的目标是正常地成长，不是完全。你并不完全——周遭的人全都知道！你若希望竖立完美的基督徒榜样，好鼓励其他圣徒或罪人，忘了它罢。因此事将永远不会发生。但如果你承认自己肉体的错误，亲自请求赦免，你便立下下一个灵命长进的榜样，叫圣徒和罪人皆受感动。

行在圣灵里是一件自由的事。你可以自由选择肉体或圣灵。但小心：撒但不喜欢看到你自由。它将用尽一切诡计，拦阻你得着和享受你在基督里所领受的自由。认识神的性情和他的道路，能帮助你辨别欺骗的灵。假如你里头出现微小的声音，叫你冲动行事，引诱你陷入试探，或无情地控告你，那就不是出于神的声音。你愈与耶稣同行，效法他的榜样，就愈能认出撒但的欺骗，拆穿它的计谋。

## 2、《胜过黑暗》的笔记-我是谁？新生命，新身份

我是谁？我是世上的盐。(太五13) 我是世上的光。(太五14) 我是神的孩子。(约一12) 我是真葡萄树的一部份，是基督生命的一个管道。(约十五1, 5) 我是基督的朋友。(约十五15) 我被基督拣选和委派，为他结果子。(约十五16) 我是义的奴仆。(罗六18) 我是神的奴仆。(罗六22) 我是神的孩子：神是我属灵的父。(罗八14, 15；加三26；四6) 我与基督同作后嗣，在他里面分享他的基业。(罗八17) 我是神居住的圣殿。他的灵与他的生命住在我里面。(林前三6；六19) 我与主合而为一。与他是同一灵。(林前六17) 我是基督身体的一部份。(林前十二27；弗五30) 我是新造的人。(林后五17) 我已与神和好，是叫人与他和好的使者。(林后五18, 19) 我是神的儿子，是在基督里的人。(加三26, 28) 我是神的后嗣。因为我是神的儿子。(加四6, 7) 我是一个圣徒。(弗一1；林前一2；腓一1西一2) 我是神的工作——他手作成的工——在基督里重生，要作他的工作。(弗二10) 我与其他人同属神的家。(弗二19) 我是为主被囚的。(弗二1；四1) 我有仁义和圣洁。(弗四24) 我是天上的国民，现已坐在天上。(腓三20；弗二6) 我与基督一同藏在神里面。(西三3) 我是基督生

## 《胜过黑暗》

命的彰显，因为他是我的生命。(西三4) 我是神所拣选的，是圣洁的，是神所亲爱的。(西三12：帖前一4) 我是光明之子，不是黑暗之子。(帖前五5) 我是蒙天召的。(来三1) 我与基督有份，我分享他的生命。(来三14) 我是神的活石之一，在基督里被建造为灵宫。(彼前二5) 我是被拣选的族类，是君尊的祭司，是圣洁的国度，是属神的子民的一份子。(彼前二9，10) 我在世上是作客旅和寄居的，只是暂时居住。(彼前二11) 我是魔鬼的仇敌。(彼前五8) 我是神的孩子，基督再来时我将与他相似。(约壹三1，2) 我乃从神而主，那恶者无法害我。(约壹五18) 我不是那位至大的「自有永有者」，(出三14；约八24，28，58) 但靠着神的恩典，我成了今日的我。(林前十五10)

### 新生命必须先有新生

但我们皆非在基督里出生。我们乃是生在罪中，这都是拜亚当所赐。神用什么计划来改变我们，使我们在亚当里变作在基督里呢？耶稣在与尼哥底母谈话时便透露了神的计划：我们必须重生。(约三3)从肉身生的就是肉身。至于灵的生命，就是永远的生命，乃是基督应许给凡来到他面前的。而过程则是，这人必须有灵的出生。(约三36)

什么是在基督里的属灵生命呢？在你重生的一瞬间，你的魂就与神联合，如同亚当在堕落以前与神联合一样。你的灵立刻活过来，你的名字也被写在生命册上。(启廿一27)但与亚当不一样的是，你的灵是永远与神联合，因为那是末后的亚当所导致的。只要基督他永远活着，你的灵就永远活着——直到永远。

你看到了，与许多基督徒的想法不同的是，永生并非在你离世时才开始。现在你的灵在基督里已经活过来了。也就是说，你的灵已借重生与神联合。将来的你不会比今天更拥有生命。当你的身体死亡，惟一的改变只是你将换下这属地的身体，穿上另一个身体而已。你在基督里的生命在你信靠他的时候已经开始了。当你肉体的死亡来临，你将继续活下去。

救恩不是将来附加的恩典，而是今日就带来改变。这改变在你的灵出生时就发生了。所以并非在肉身死亡时才发生。在旧向基督的时候，你的老我已经死去。永生不是在死后才能获得，乃是今日凡在基督里的人已经拥有的礼物。

### 新生命带来新的身份

作基督徒不在乎得到什么，而是在乎成为了什么人。基督徒不仅是一个得到赦免的人而已。他不仅能上天堂，得到圣灵，和有了新的性情。更重要的是他的新身份：一位圣徒，一个有灵命的人，从神而生的孩子，神手所造成的杰作，光明的子女，天上的国民。重生使你成为完全不一样的人。成为基督徒的重点不在乎你得到什么，而是成为何等样的人。不是你的行为决定你是个怎样的人，而是，因着你是个怎样的人，将决定你的行为。(林前五17：弗二10：彼的二9，10；约壹三1，2)

## 3、《胜过黑暗》的笔记-积极信仰的力量：信心

### 【6. 积极信仰的力量】

当你听见像维玛这类感人的故事，你会否想：「叫这些人胜过横逆，获致过人成就的主要原因真是信心吗？信心也能使我成功吗？」现在你该知道，答案是肯定的。信心是基督徒生活中不可少或缺的要素。希伯来书的作者道出此一重点：「人非有信，就不能得神的喜悦。因为到神面前来的人，必须信神，且信他赏赐那寻求他的人。」(来十一6)相信神，信他的话和他的作为，是进入他国度的要诀。

再者，信心是基督徒每日生活的本质。保罗写道：「你们既然接受了主耶稣基督，就当遵他而行。」(西二6)人怎么接受基督呢？是凭信心。在圣经中，「行」的意思就是每天的生活方式。基督徒的灵性

## 《胜过黑暗》

能够长大成熟的关键，是照着对基督的信心而行。相信神已经成就的事，和我们因他的恩典成了怎样的人，皆是基督徒成熟的基础。

### 实际的信心

我们常以为信心是一种神秘的东西，属于灵的世界，与实际的生活没有关系。但事实上，信心比你所了解和愿意承认的更加实在。我愿意与你分享关乎信心的三项事实，好让你脱离抽象和神秘的印象，展开实际的信心生活中。

#### 1. 信心倚赖它的对象

信心的关键，不在否你说自己相信某些事。你的信心会不会得到赏赐，端视相信的内容和对象。其实我们每天都是凭信心生活。每次当你驾车走在公路上，都是凭信心走。当你在十字路口看到绿灯，你会毫不犹豫地通过，因为你相信此刻面对红灯的另一方会把车子停下来。你若没有这样的信心，就会停下来看清楚再走。因为你不确定有没有人闯红灯。

你对神和他话语的认识若少，你的信心也小。你对神和他话语的认识若多，你的信心也大。最高的信心的对象，当然不是太阳，而是神的儿子。「耶稣基督，昨日今日一直到永远是一样的。」(来十三8)他的不变性——永远不改变——的事实，使他永远可靠。(民廿三19：玛三6)他一直存在，而且成就他所说过的事。他永远真实可靠。

很多人对神和他的道路认识不够，却想过信心的生活。他们要过信心的生活，却不是凭着对神的信心。信心必须倚赖它的对象。

#### 2. 信心的深度，乃视你对该对象的了解而定

人对神的信心若动摇，不是因为神出了问题。而是因为人对神存着错误的期望。他们期望他以某种方式作事，或以某种方式回应祷告——照着人的意思，不是神的意思——神若不照他们的意思行，他们就说：「神呀，忘记你算了。」但神是不改变的：他是完美的信心对象。惟有当人对神存着错误的期望，信心才会落空。

你若想增加对神的信心，就必须更认识他。你对神和他话语的认识若少，你的信心也小。你对神和他话语的认识若多，你的信心也大。信心不能用勉强的方法产生，你不能对自己说：「只要我能信！只要我能信！」除非你对神和他的道路有足够的认识，否则你的信不过是一厢情愿的假设。因为你从神的话认识了他，所以你选择相信。信心增长的唯一方法，是增加你对神的认识。因他是你相信的对象。所以保罗写道：「可见信道是从听道来的，听道是从基督的话来的。」(罗十17)

「那么，」你可能说：「我们的信心是有限制的吗？」是的，是有限的。但神并不限制你的信心：是你自己在限制它。神是我们相信的对象，而他是无限的。信心唯一的限制，是你对神的认识 and 了解。每次当你读经，背经，参加查经聚会，或默想圣经的真理，信心便增加一点。你是否明白，当你努力透过神的话语认识他，你的信心便得以成长？而这样的成长是没有止境的。我不以为在活着的基督徒中间，有哪一位的信心已经发挥到极致。

再者，我们要知道神并不欠我们什么。你不能借着高言大智的祷告词，叫神一定照你的意思去行。神若说某事是真的，你只要相信他的话，照着他所说的去行即可。神没有说过的话，全世界的信心也不能使那事发生。信心不能使神的话变真；他的话是真的，所以我相信。

然而，基督徒在积极信仰方面，却有更大的潜能。信仰能与思想结合而不受其限制。事实上，信仰超越了思想的限制，又能跟那虽然看不见却十分真实的世界结合。信徒的信心如同它的对象——永活的(基督)和神的话(圣经)——一样的实在。当宇宙间无限的神成为你信仰的对象，积极的信仰就能带领你

## 《胜过黑暗》

走向无限的属灵高峰。

有人说，成功就是「能」，而失败就是「不能」。相信你的灵命能够长大成熟，其买就跟相信你不能一样简单。所以为何不信你能凭信心和圣灵行事，相信你能拒绝世界，肉体，和魔鬼的试探，相信你能在主里长大成熟？以下二十种「可能成功的事」都是出于神的话，它们将帮助你更认识你信仰的对象，全能的神。把这些事实放在你里面，就能使你的信心被建立，脱离「不能」的泥沼，与基督同在天上：二十种「可能成功的事」

1. 圣经说，我靠着那加给我力量的，凡事都能作。(腓四13)我怎能说「我不能」呢？
2. 我知道神必按照他荣耀的丰富，在基督耶稣里使我一切所需用的充足。(腓四19)我怎能缺乏呢？
3. 圣经说神不是给我胆怯的灵，而是刚强，仁爱，谨守的灵。(提前一7)我怎能惧怕呢？
4. 神既分给我一份信心。(罗十二3)我怎能缺少信心去完成我的呼召呢？
5. 圣经说，耶和華是我生命的力量，又说我要刚强行事。(诗廿七1但十一32)我怎能软弱呢？
6. 那在我里面的，比那在世界上的更大。(约壹四4)我怎能让撒但压迫我的生命呢？
7. 圣经说，神常帅领我在基督里得胜。(林后二14)我怎能接受失败呢？
8. 基督既因神的缘故成了我的智慧，而且当我向神求，他就慷慨的把智慧赐给我。(林前一30雅一5)我怎能缺少智慧呢？
9. 当我想到神的慈爱，怜悯，信实，并且因而产生盼望。(哀三21-23)。我怎能沮丧呢？
10. 我能把一切忧虑卸给那顾念我的基督。(彼前五7)我怎能担心烦躁呢？
11. 我知道主的灵在那里，那里就得以自由。(加五1)我怎能陷在捆绑里呢？
12. 圣经说，那在基督里的就不被定罪了。(罗八1)我怎能有罪疚感呢？
13. 基督说他将与我在同，又说他将永不离弃我或丢弃我。(太廿八20来十三5)。我怎能觉得孤单呢？
14. 圣经说，基督已救我脱离律法的一切咒诅，好叫我能接受他的灵。(加三13, 14)我怎能自觉被控告，或是楣运的受害者呢？
15. 我可以像保罗一样，学习在我的环境中知足。(腓四11)我怎能不知足呢？
16. 基督既已为我成为罪，好叫我在他里面成为神的义。(林后五21)我怎能觉得自己没有价值呢？
17. 既知道神若帮助我，就没有人能抵挡我。(罗八31)我怎能有被迫害的情结呢？
18. 神是赐安静的神，又借着他的灵给我知识。(林前十四33二12)我怎能陷在混乱中？
19. 我靠着基督在凡事上得胜有余。(罗八37)我怎能自觉失败呢？
20. 因为基督已胜过世界和其中的苦难，所以我可以放心。(约十六33)我怎能让生活的压力困扰我呢？

是的，信心的道路有时可能被个人的不信和叛逆，甚至撒但的欺骗所阻挠。在那些时候，我们以为神已失去耐性，准备要放弃我们了。当我们如此想，会带来什么结果？我们也会放弃自己。我们不再凭信心行事，萎靡倒在路旁，对自己说：「有什么用呢？」我们自觉失败，于是神的作为似乎在我们身上消失，撒但则得意洋洋。

虽然你的生活如此不稳，神的爱却永远不变。

神就是这样爱你

你的信心若要保持坚定，就得认识关乎神的一项基本真理。那就是，他的爱和接纳是无条件的。在你信心坚固时，神爱你。你若是软弱，他也爱你。你若此刻刚强，待会儿软弱，神爱你。你若今日刚强，明日弱软，神也爱你。虽然你的生活如此不稳，神的爱却永远不变。

#### 4、《胜过黑暗》的笔记-神的目标，信心生活

##### 【8. 信心道路上的指引】

## 《胜过黑暗》

你若根据个人计划的成果来衡量个人的价值，你的人生将是一次长程的云霄飞车旅行。唯一走出这种人生的方法，是按照神的话语，凭信心往前走。

正确的指引带出正确的生活

魔鬼的首要目标，是把你捆锁在属灵的黑暗中，或叫你的情绪崩溃，再其次就是混淆你的信仰系统。它无法永远得着你，因你已成为神的孩子。但它能混乱你的思想，以偏差的真理削弱你的信心。它可以叫你的服事没有果效，或拦阻你的灵命成长。

我们已经确定，神的旨意是叫你成功，满足和快乐。但最重要的是，你对于成功，人生意义，追求理想，满足感，快乐，玩乐，安全感，和平静的观念，都必须建立在圣经之上。如此你的灵命才能成熟。

彼得后书一3-10为我们概括地列出了神的目标：

「上帝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。

正因这缘故，你们要分外的殷勤。有了信心，又要加上德行。有了德行，又要加上知识。有了知识，又要加上节制。有了节制，又要加上忍耐。有了忍耐，又要加上虔敬。有了虔敬，又要加上爱弟兄的心。有了爱弟兄的心，又要加上爱众人的心。你们若充足的有这几样，就必使你们在认识我们的主耶稣基督上，不至于闲懒不结果子了。人若没有这几样，就是眼瞎，只看见近处的，忘了他旧日的罪已经得了洁净。所以弟兄们，应当更加殷勤，使你们所蒙的恩召和拣选坚定不移。你们苦行这几样，就永不失脚。」

请注意神的目标是建立在你的身份之上，那是他已经为你成就的部份。他已给你「生命和虔敬」，称义已经发生，而成圣也已开始。你已经与神的性情有份，已经脱离一过去时态的——罪的败坏。何等美好的开始！

你的主要责任，是殷勤地追求神所定的，性情方面的目标——崇高的道德，知识，自制，忍耐，虔敬，兄弟间的恩慈，和基督徒的爱——应用在你的生活中。对准神的目标，结果将带来成功，神眼中的成功。彼得确言，这些特质若在你的生命中增长，你将成为多结果子和有用的人，而且永不会跌倒。那是成功！

同时请注意，本段中完全没有提到才干，聪明，或平均分配给众信徒的恩赐。你的价值并不在于那些，而是在于你在基督里的身份，和你在个性上的成长。两者皆是所有信徒都能达到的。至于那些不追求神在个性方面所定的目标的人，将像马蒂一样，经历悲哀的失败。按照彼得的意思，他们都忘了自己是谁。他们偏离了在基督里的真正身份和目的。

另一种对成功的观点也很能帮助我们。那就是约书亚领以色列人应许之地的经历。神告诉他：「只要刚强，大大壮胆，谨守遵行我仆人摩西所吩咐你的一切律法。不可偏离左右，使你无论往那里去，都可以顺利。这律法书不可离你的口。总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。如此你的道路就可以亨通，凡事顺利。」(书一7, 8)

你若愿意人生更有意义，就该定睛在有意义的事情上：那些将存到永远的事。

约书亚的成功必须倚靠他人或环境吗？一点也不。关键全在于他的顺服。如果约书亚相信神的话，

## 《胜过黑暗》

照着他吩咐的去行，他就能成功。听起来够简单的，但神立刻给他一个考验。在攻打耶利哥时，他交给约书亚一个非常不正规的战争计划。绕城七天，然后吹响号角，这样的战略在约书亚的时代不算太高明！

但约书亚的成功条件是顺服神，不管那计划看来有多愚笨。按照约书亚记第六章的记录，约书亚的成功与环境之间并无关联，却与顺服有绝对的关系。你的态度也该如此。接受神在你一生中的目标，以顺服的心跟随。你将翱翔在成功的大道上。

人生意义。关键观念：时间

人生意义是关乎时间的问题。会随着时间消逝的事物，意义就不大。会永远被纪念的事，意义才重大。保罗写信给哥林多人说：「人在那根基上所建造的工程，若存得住，他就要得赏赐。」(林前三14)他指示提摩太：「在敬虔上操练自己因有今生和来生的应许。」(提前四7, 8)你若愿意人生更有意义，就该定睛在有意义的事情上：那些将存到永远的事。

成就感。关键观念：角色选择

对基督徒来说、人生意理想的达成可用流行的一张汽车保险杠贴纸来形容：「在那里生长(planted)，就在那里开花(bloom)。」彼得这样说：「各人要照所得的恩赐彼此服事，作神百般恩赐的好管家。」(彼前四10)当你发现个人的恩赐和才干，并使用它来建立别人和荣耀神，那就是你一生中最有成就感的时候。

快乐。关键观念：要你所拥有的

世人对于快乐的观念是拥有你所要的。麦迪逊大道告诉我们，你需要一部更华丽的车，更性感的古龙水，或任何更好，更快，更容易的东西。我们看商业宣传，读广告，迫不及待地要得到最新的流行商品，时尚和奢侈品。除非得到我们要的一切，否则就不快乐。

神对快乐的观念，可用一句简单的话说明：「满足于自己所拥有的人是快乐的。」只要你不不停地想着自己没有的东西，你就不会快乐。但如果你开始欣赏已经拥有的，你的人主将永远快乐。保罗写信给提摩太说：「然而敬虔加上知足的心便是大利了。因为我们没有带什么东西到世上来，也不能带什么去。只要有衣有食，就当知足。」(提前六6-8)

事实上，你所拥有的条件已足够你永远快乐了。你拥有基督。你有永主。你有一位爱你的天父，他答应供应你一切的需要。难怪圣经一再吩咐我们要感谢。(帖前五18)你若真要快乐，就该学习为你所有的献上感谢，而不要贪图你所没有的。

安全感。关键观念：与永恒相连

在人生中经验安全感的秘诀，是倚赖永远的，而非暂时的事物。基督徒感到缺少安全感，往往是因为倚赖无法掌握的，暂时的事物。例如，有人倚赖他们的金钱，以获得物质方面的安全感，而不是倚靠神供应一切所需的应许。数年前，储存金钱最安全的地方是哪里？是储蓄和贷款的机关。但许多机关失败了，众人托在其中的安全感也已幻灭。

唯有奠基于永恒的事物，才能给人安全感。耶稣说我们有永生，而且无人能从他手中把我们夺去。(约十27-29)保罗宣告无一事能使我们与神在基督里的爱隔绝。(罗八35-39)我们已在他里面受了圣灵的印记。(弗一13, 14)你还能得着更大的安全感吗？当你信托暂时的价值观和人际关系，你必将失去安全感，因这一切终必成为过去。你所能经验最大的安全感，是当你抓住与神一样永恒的价值和关系时，同时获得的副产品。

平安。经验平安的要诀，首先是了解到这是个内在的问题。你已经与神和好。(罗五1)你不必为这事努力。叛逆神的日子已成过去。你的内在世界已与神和好。

## 《胜过黑暗》

在每日经验狂风巨浪的外在世界中，你需要在内心世界里应用神的平安。(约十四27)有许多事能骚扰你的外在世界，因你无法控制所有的环境和人际关系。但你能控制自己的内在世界，思想和情绪，让神的平安每日在你心中掌权。你身旁可能一片紊乱，但神比那些风浪更大。我在桌上放置一个牌子，借以提醒自己：「今日发生的事，没有一件是神和我不能处理的。」个人的敬拜，祷告，与神话语之间的互动，都能帮助我们进入神的平安。(西三15，16：腓四6.7)

### 5、《胜过黑暗》的笔记-目标与希望，敬虔的目标，试炼和患难

#### 目标与希望

成就神的目标的秘诀，在于分辨敬虔的目标与希望。分辨两者之间的差异是很重要的，因为那将是成功与失败，内里平安或痛苦的成因。

所谓敬虔的目标，就是神在你一生中的旨意。你不必依赖任何不能控制的人事或环境，就能达到那样的结果。事实上，你能控制谁呢？只有你自己。唯一能使敬虔的目标受阻挠，不明确或不能实现的人，就是你自己。如果你像马利亚一样，与神的目标配合，你的目标就能达成。

而敬虔的希望，就是必须依赖他人的合作，或是顺利的环境和事件才能成就的结果。你不应把个人的价值观或成就感建立在这样的希望之上。因为尽管它们看来十分敬虔，却都是你无法确保成功的。你的一些希望会被阻挠，有些更是不确定和不可能成全的。

若误把希望当作目标，而那目标又被挫折，你就得处理伴随而来的忿怒，焦虑和沮丧。但相比之下，你的欲望若没有达成，充其量你只会感到失望。人生本就充满了失望，你我都必须学会面对它。处理希望未能达成的失望，比处理出于错误信仰的目标，以及随之而来的急怒，焦虑和沮丧要容易多了。

然而神有没有赐下一些实在的目标——不能被阻挠的结果？感谢神，有的！譬如，耶稣基督必要再来，把我们接到天上永远与他同在——这事必将发生。撒但将永远被丢在无底坑里——你尽可以相信。忠心的信徒必得赏赐——只管拭目以待。这些都不是人的意志可以阻挠的希望。神所决定的事，他必定成全。

当你以神的目标为目标，以神的希望为希望，你的人生中将少了许多忿怒，焦虑和沮丧。那希望家庭快乐的主妇，其实也是在追求一件敬虔的事。只是她不能担保它必定实现。所以她最好调整她的目标，定意成为一个安然面对不完美的家庭，能承受忿怒和怨恨的人。

她可以下决心说：「我要成为神心目中的妻子和母亲。」那是一个了不起的目标！那是不可能和不确定的吗？不，因为那是神为她预定的目标。谁能阻挠她的目标？唯有她自己才能。只要她与神配合，她的目标必能成功。

「可是，假如我的丈夫遇到了中年危机，小孩又不听话呢？」她也许会说。但这样的问题不应叫她偏离目标。反而，家庭的难处更应叫她努力向前。她的丈夫什么时候最需要一位敬虔的妻子，儿女何时最需要一位敬虔的母亲？正是在家庭遭逢困境时。家里的困难，正是使她达到目标，作一位合神心意的妇人的机会。

#### 敬虔的目标着重性格的培养

神为你一生预设的基本目标，是性格的培养，成为神旨意中的人。这一点应是十分明显了。由于那是一个敬虔的目标，所以除了你本人以外，没有人能阻挠。但当然还有许多分心的事物，错误的方向

## 《胜过黑暗》

，失望，试炼，试探，和始料不及的事。这些都可能影响你。每天你必须与世界，肉体，和魔鬼争战。这些事都要拦阻你成为合神心意的人。

但保罗提醒我们，一切遇见的患难都将帮助我们达到成熟的最高目标：「不但如此，就是在患难中，也是欢欢喜喜的。因为知道患难生忍耐。忍耐生老练。老练生盼望。盼望不至于羞耻。因为所赐给我们的圣灵，将神的爱浇灌在我们心里。」雅各也提出相仿的勉励：「我的弟兄们，你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐。因为知道你们的信心经过试验，就生忍耐。但忍耐也当成功，使你们成全完备，毫无缺欠。」(雅1：2-4)

或者你作基督徒的目标是逃避患难。但神的目标却是叫你在基督里成熟，成为神旨意中的人。而患难正是成长路上一块基础的踏脚石。所以保罗说我们是欢欢喜喜的——表现出十分的喜乐——在患难中。为什么？因为忍受患难正是个性成熟的门槛。那是神给我们的目标。

决心在人际关系中忍耐和培养性情的人，走进了一个得胜的境地。他不仅在过程中成为更好的人，而且那是迄今为止赢回配偶，朋友，和同事的最佳方法。你在那样的人际关系中，一心一意地成为合神心意的人。甚至忘了去改变对方或环境。

「如果百份之九十的问题全在于他，那该怎辨？」你何有异议。你不能控制这一点。你决心改变自己，你只有责任处理你能控制的事。可能对方就是要看见你的改变，他才能改变自己。

试炼和患难最大的功用，可能是显明我们的错误目标。在压力之下，你的情绪竖起警告的红旗，显明受到阻挠的，不明确的，不可能达成的目标。它们都是建立在你个人的希望，而非神要培养你性情的目标之上。

人们说：「我的婚姻简直是绝望了。」然后用离婚再娶的方法来「解决」问题。但假如你以为第一桩婚姻没有希望，小心第二桩婚姻失败得更厉害。于是他们换工作，却发觉第二份工作更糟。人们总喜欢在困难中找寻快速的解决方法。但神的旨意却是叫你留在那里成长。

有没有比较快捷的方法，不必忍受患难就能成长呢？相信我：我还在寻找。但我必须坦白告诉你，就是那些晦阴的，艰难的考验，使我成为今日的我。我们偶而需要高峰的经历，但成长的沃土却总是在患难的幽谷中，而不是在山的顶端。保罗说：「但命令的总归就是爱。」(提前1:5)请注意，你若以此为目标，那么圣灵的果子将是仁爱，喜乐(不是沮丧)，和平(不是焦虑)，和忍耐(不是忿怒)，等等。

### 6、《胜过黑暗》的笔记-医治过去的情绪创伤，饶恕的十二个步骤

#### 【11. 医治过去的情绪创伤】

受的创伤愈多，你的基本情绪便愈强烈。请注意这一连串的事件：

- 过去的人生经验(决定你的本能情绪有多强烈)
- 目前的事件(引发基本的情绪)
- 基本的情绪心理评估(管理阶段)
- 次级的情绪(思想过程和本能情绪的产物)

许多这些基本情绪会制服在你里头，也不太会影响你的生活，直到某些事引发它们。你曾否在谈话中提起某件事，使某人立刻拂袖而去？「什么事使他不高兴？」你纳闷。他被某件发生在过去的事情「引发」了，你的话题正好勾起了那段往事。只要碰触到情绪的中心，就能叫人泪眼盈眶。而引起他如此反应的，是他因眼前事件而想起的那段往事。



## 《胜过黑暗》

大部份人控制基本情绪的方法，是避免可能引发情绪的人和事。但不可能完全孤立在那些事以外。你无法避免在电视上看见，或在谈话中听见一些与过去有关的事。你必须学习如何解决过去的冲突，否则情绪的包袱将日渐堆积，使你畏缩不前。假如你始终不加以处理，你的过去将控制你的未来。

### 学习解决本能的情绪

基本的情绪一旦被触发，便无法加以控制。对于你不能控制的事，感到内疚是无际于事的。但你可以立刻评估眼前的环境，立刻加以控制。

有些基督徒认为过去并不重要。你若是指真理而言，我会同意。因为真理就是真理，过去，现在，未来都是一样。若是谈到人们眼前的经验，我必须采取反对的立场。大部份强调过去并不重要的人，其实都隐藏着一些未解决的冲突，只是不让它浮现出来而已。若非如此，就是他们十分幸运，过去从未有过冲突。那些曾经受到创伤，但已学会在基督里面对的人，都知道过去的经验可以在今日造成多大的伤害。

我所认识的人大都有过伤痕。有些人曾受某种仪式的伤害，其程度是那样的深，以致他们根本不愿意记住那些事。也有人拒绝任何能挑起回忆的事。这些人的情绪都已到了第十度的阶段——许多人就停在那里。他们无法面对过去的经历，于是用许多防卫的技巧来生存和奋斗。有些人矢口否认，也有人把事情合理化，或者用食物，药品，或性行为来压抑。

在医治的过程中，人若走在神前面，使用药物或催眠术，结果可能陷入失望的泥沼，无法自拔。

那不是神的办法。神所作的一切都是在光明中。知道这一点，你就可以相信神，任他在任何合适的时候带出你过去的冲突，在光明中加以处理。我发觉，一个人所受的伤害若是太深，神会等到这个人成熟到能面对过去的地步。

### 以你今日的身份来看过去

神叫你怎样面对过去的经历？有两种态度。第一，你能以今日的身份来看过去，和过去的你所遭遇的事。如今你对某些事的情绪反应，其强烈度与你当日对那事件的感受成正比。记得：你的情绪是你对某件事的感受，而非事件本身。拒绝相信你是过去经验的产物。身为基督徒，你是基督十字架的产物。你在基督里实在是一个新造的人。旧事，包括过去的伤害，都已成为过去。旧的你已过去，新的你正在此。肉体，就是按照世人准标行事，没有基督的习惯，则仍然保存。但你可以叫它失去功效。

过去曾受伤害的人，情绪指标几乎都到了第十度。当眼前的事挑起那本能的情绪，他们便相信自己的感觉。而不是相信事实。例如，那些曾被父母话语伤害的人，很难相信父神无条件的爱。他们的基本情绪告诉他们，为人父母者皆觉得他们是不可爱的。若一直有人对他们说，他们的一生不会有任何成就，这些人也很难相信自己在基督里的价值。他们相信自己的感觉，以致生活也受到影响。唯有相信真理，依真理而行，我们方能得着自由。

现在你已成为基督徒，能以现今的身份看过去的事。你可能有一种疑惑：「那些事发生的时候，神在哪里？」不要担心那时候发生的事。事实是，他现今是你的生命，且极愿意释放你脱离过去。那是福音，耶稣来使被掳的得释放。以你在基督里的新身份，看过去发生的事。这是受伤的情绪得医治的开始。

### 饶恕过去伤害你的人

首先，神要求我们饶恕。当耶稣完成他那祷告的模范——其中也包含了求赦免的一段——他立刻说：「你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。」(太六14, 15)我们与人的关系，也必须跟天父与我们的关系一样，建立在爱心，接

## 《胜过黑暗》

纳，和饶恕的条件上。(太十八21-35)其次，饶恕才能避免撒但的陷阱。我从辅导的个案中发现，不肯饶恕是撒但攻击基督徒主要通道。保罗勉励人彼此饶恕「免得撒但趁着机会胜过我们。因我们并非不晓得它的诡计。」(林后二11)不饶恕人，就等于邀请撒但来捆绑我们。

饶恕是所有基督徒的标准行为。保罗写道：「一切苦毒，恼恨，忿怒，嚷闹，毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉。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。」(弗四31, 32)

什么是饶恕？

饶恕不是忘记。人们想要借着忘记来饶恕，结果发现在两方面皆失败。我们常说神忘记了我们的罪。(来十17)但神是无所不知的，所以他根本不能忘记。可是，只要我承认自己的罪，他就赦免我们，不再提说那些罪行，不再因此与我们反对。(诗一百零三12)你可以赦免而不忘记。

赦免不等于容忍罪。伊莎贝尔，一位参加我主领聚会的年轻母亲，告诉我她决定饶恕那操纵她，只为取得她的注意的母亲。但伊莎贝尔继续流泪说：「当我下周再看见她，我该怎么办？她还是那样。那必定像从前那样，阻挡在我和我的家人中间。我应该让她继续骚扰我的生活吗？」

不，饶恕不等于忍受别人继续得罪你。我鼓励伊莎贝尔凭爱心坚定的对母亲说，告诉她不再容忍破坏性的操纵。她可以饶恕母亲过去的罪，同时坚决将来的罪。

饶恕不包括报复，或要求补偿过去的损失。「你的意思是，我就这样放过他们？」你也许反驳。是的，你放过他们，因你知道神不会放过他们。你可能觉得不公平，但你不是最公平的法官。神是最公平的审判官，他按公平审判各人。(罗十二19)你的责任是以怜悯和饶恕待人，把审判留给神。

饶恕就是继续活在另一个人犯罪造成的结果里。事实上，无论你饶恕与否，你必须活在别人得罪你的结果中。例如，试想教会中某人过来对你说：「我曾说你的闲话，请饶恕我好吗？」你无法挽回说出去的话，正如你无法把已挤出来的牙膏放回牙膏筒内。无论你饶恕这人与否，你必须活在这人所说的闲话中。你可以对他心存苦毒，不饶恕他，或者心平气和地饶恕他，不追究他所说的话。后者，当然是神的方式。

期望饶恕带给你好结果。过不久，你就能想起那得罪你的人而不感到受伤害，忿怒或怨恨。

### 饶恕人的十二个步骤

你也许说：「我不能饶恕这个人，他伤害我太深了。」是的，那是真的。除非先承认受伤害和憎恨，否则没有人曾经真正地饶恕他人。但在你饶恕那人之前，你将继续受他的伤害，因为你并没有释放自己脱离过去。饶恕是唯一停止痛苦的方法。

以下是十二个简单的方法。你能使用这些方法，饶恕过去曾伤害你的人。遵循这些步骤，你就能帮助自己脱离过去，继续生活下去。

1. 把得罪你的人的名字写在纸上。把你所受的冤屈具体写出来。(例如：排斥，剥夺爱，不公平，不公义，在身体，言语，性，或情绪上的伤害，出卖，忽略等等。)在我办公室内完成这份清单的人有数百位之多。其中百份之九十五把父亲或母亲排在第一位。在最前面的四个名字中，其中三个是至亲。而最被忽略的，则是神和你自己。神不需要被饶恕，但我们有时对神存着错误的期望，叫我们对祂心存忿怒或苦毒。我们需要放开那些错误的期望和感觉。我们有些人需要饶恕自己的软弱和罪行，其实那是神早已赦免了的。

2、面对伤害和憎恨。写出你对这些人和他们的行为的感受。记得：承认自己的真实情绪不算是罪。神清楚你的感受，无论你承认与否。但你若隐藏自己的感受，你将错过饶恕的机会。你必须从心里

## 《胜过黑暗》

饶恕人。

3. 承认十字架的意义。是基督的十字架使饶恕变得合理和合法。耶稣在十字架上背负了世人的罪——包括了你和得罪你的人——而且他「一次献上他的身体。」(来十10)当人心里呼喊：「这样不公平！公理在哪里——在十字架上。」

4. 心背负每个人犯罪的重担。(加六1, 2)意思是，你将不会利用他们犯罪的事实来报复报他们。(路六27、34：箴十六9)所有真的饶恕，都是承受了别人犯罪的结果。正如基督赦免我们一样。

5. 决心饶恕。饶恕是意志的危机。是刻意选择放过某人，使自己脱离过去。你可能不喜欢作如此的决定，但这是意志的危机。因为神吩咐你如此行，你就可以那样做。另一个人可能真的犯了错，应受教会的管教，甚或法律的制裁。但你所在意的不是此事。你的责任是放过他。今日就作这样的决定，那饶恕人的感觉将来到。

6. 把你的清单带到神面前，作以下的祷告：「我饶恕(某人的名字)所作的(某件事)。」假如你曾对那人心存苦毒，你可以找一位辅导或基督朋友一同为那事祷告。(雅五16)

7. 销毁那份清单。你现在自由了。不要告诉对方你作了此事。你的饶恕是做给神看的。那个你必须饶恕的人可能早已去世。

8. 不要期望你的饶恕会使对方大大改变。反而，你应为他们祷告(太五44)求神使他们也得着饶恕的自由。(加五1, 13, 14)

9. 试着了解你所饶恕的人。他们也是受害者。

10. 期望饶恕带给你好结果。过不久，你就能想起那得罪你的人而不感到受伤害，忿怒或怨恨。你可以跟他们在一起而不感到消极。

11. 为着你学到的功课感谢神。也为着你因受冒犯和决心饶恕人而获致的成熟感谢他。(罗八28, 29)

12. 在你被冒犯的事上，确定你负起了该负的责任。向神向人承认你的失败。(约壹一9)知道某人若向你怀怨，你应去找那人。(太五23-26)

### 7、《胜过黑暗》的笔记-属灵身份，旧性情（旧人），罪，成圣

#### 属灵的身份

在属灵的领域而言，在我重生之后，我就是神家里的一份子。神是我的父，而我靠着基督的宝血，便能享有这永远不变的身份。(彼前一18, 19)身为神的孩子，我的行为能改变我与他的关系吗？我了解，这是一个神学上的问题。在今日的基督徒中间，一次得救，永远得救的理论，仍然是个争议的题目。但自从我的灵重生，我就与父发生了血缘的关系。这事实是不能改变的。保罗在罗马书八35问：「谁能使我们与基督的爱隔绝呢？」然后他回答说，任何受造之物「都不能叫我们与神的爱隔绝。这爱是在我们的主耶稣基督里的。」(罗八39)耶稣宣告：「我的羊听我，又赐给他们永生，他们永不灭亡，谁也不能从我手里把他们夺去。」(约十27, 28)我是神重生的孩子，凭信领受他的恩典，并借此在灵里与他联合。当我在神的家里出生，我的属灵身份便确定了。

但我的行为，能否影响我与神之间的和谐？绝对可能。就像地上的父子关系一样，重点在于：顺服。当我顺服神，我与他的关系便十分和谐。我若不顺服，关系便受影响，结果通常是，我的生活变得很可怜。我爱天父，希望跟他保持良好的关系。所以我努力顺服他。但尽管我没有顺从，我与天父的关系仍没有改变，因这关系乃靠耶稣基督的血建立。你是神所税纳的，公义的孩子。无论你曾听过任何的教导，或者你相信自己是谁，你在基督里的身份，是绝对有圣经依据的。请反覆阅读本章及上一章，关乎你身份的宣告。在其中看见你自己，相信它，照它所说的去做。当你凭信心行事，你的基督徒行为便要改变，正如你所相信的。

#### 【4. 除旧更新】

## 《胜过黑暗》

我们已经发现，基督徒的属灵身份，乃建立在一项圣经真理之上。那就是，圣徒们虽然可能犯罪，却不是罪人。由于神的恩典，和相信基督的缘故，我们已经重生。我们的灵已经活过来，而且得以在灵里与神联合，如同堕落前的亚当和夏娃。由于在基督里，我们已被称为义，在神面前已蒙悦纳。明白我们在基督里，并依此真理而行，是基督徒长大成熟的基础。

但我们也明白，虽然神在基督里有如此的预备，我们的行为并不完全。我们是可能犯罪的圣徒。我们在基督里的地位已经确定，而且坚固无比。但我们在日常生活中，仍有许多失败和不顺服。这些事叫我们失望，也叫我们与神的和谐关系受干扰。这是基督徒的大难题。我们与使徒保罗一同叹息：「我所愿意的善，我反不作，我所不愿意的恶，我倒去作……我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身体呢？」(罗七19, 24)

我们的不顺服，常令我们怀疑自己圣徒的身份。我们被几个不悦耳的名词所困扰：旧性情，老我(或旧人)，肉体 and 罪。这些名词的真正意义是什么？它们各有所指吗？还是可以彼此通用？身为圣徒的我们，是否还得受旧性情，老我，和罪恶的肉体所苦？神既然「救了我们脱离黑暗的权势，把我们迁到他爱子的国度里」(西一13)，我们还在两个国度里吗？当神宣告我们「不属肉体，乃属圣灵」(罗八9)，我们能同时在肉体 and 圣灵里吗？

当神说「从前你们是暗昧的，但如今在主里面是光明的」(弗五8)，你可同时在光明和黑暗中吗？当神说「若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了」(林后五17)，我们可能一部份是新造的人，而另一部份仍是旧人吗？神把罪人变为圣徒，那是他在地上最大的作为。里面的改变，因信称义，在得救时已经发生了。至于外在的改变，就是信徒每天的生活行为，成圣称义，则是在一生中发生。但成圣的功夫，也惟有在里面那彻底的，因信称义的改变得以实现的时候，才可能完成。

「但保罗岂不是说，他是罪人中的罪魁吗？」你可能这样想。是的，但那是他未认识基督以前的性情。(提前一12-16)他在哥林多前书十五9说过一句类似的，贬低自己的话，但他继续说：「然而我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的。并且他赐我的恩，不是徒然的。」(第10节)保罗知道他在认识基督以前，是个怎样的人。他也知道在认识基督以后，他的身份已经改变。

### 本质的差异

圣经如何论到我们的性情？希腊文中的「性情」二字，在新约只有两次如此被使用。以弗所书二1-3形容我们在认识基督以前，众人所共有的本质：「你们死在罪恶过犯中，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，放纵肉体的情欲，随着肉体 and 心中喜好的去行，(在性情上)本为可怒之子，和别人一样。」

在灵里重生之前，你的本性是怎样的呢？你和每个基督徒一样，「本为可怒之子」，死在罪中，顺服撒但的权势，活着就是为了满足罪恶的欲望。这是今日每个不信的人的光景。另外，这个名词又出现在彼得后书一3, 4，那里是形容我们在认识基督以后的性情：「神的神能已将一切关于生命 and 虔敬的事赐给我们，皆因我们认识那用自己荣耀 and 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。」

当你因着重生，在灵里与神联合，你不是在原来老旧，罪恶的性情上，再加上另一种性情。你乃是换了另一种性情。救恩不仅是神赦免了你的罪，给你一张死后进天国的通行证而已。救恩就是重生。神改变你，使你从黑暗入光明，从罪人变为圣徒。你有了一些新的东西，是从前所没有的。但我已不再是天然人了。我是个在基督里的属灵人。那是我真实的身份。当我依照过去未信主的方式行事，便与我的新性情发生冲突。当这样的事发生，我便自觉有罪，因为我的行为与本性并不相符。事实上，假如某人作了不合乎道德的事，却没有自责之心，我很怀疑他是否是神的儿女。对基督徒而言，自责是新性情的另一项证据。

## 《胜过黑暗》

### 旧人已死

你得救的时候，旧的你发生什么事？你死了——当然不是物质的你，而是那被亚当旧性情所驱使的，里面的你。(罗六26：西三3)是怎样死去的呢？是与基督同钉十字架。罗马书六6说：「因为知道我们的旧人，和他同钉十字架，使罪身灭绝，叫我们不再作罪的奴仆。」保罗在加拉太书二20宣告：「我已经与基督同钉十字架。」另外在加拉太书六14，保罗放弃任何夸口的权利，「只夸我们主耶稣基督的十字架，因这十字架，就我而论，世界已经钉在十字架上。就世界而论，我已经钉在十字架上。」在得救的时候，你便归入基督，为你的罪钉在十字架上的那位。一旦在基督里，你的旧人便与他同死。

罪仍没有死。它仍然强大，仍然诱人。但借着十字架的功劳，你的老我已死，罪的权势在你身上已经破除。「『因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在神里面』尼尔，我知道。那是我的问题。我还没有死。」「请再读一次，」我再说：「但要更慢一点。」「『因为你们已经死了——』」忽然，他的悟性被光照。啊，这是过去时态，不是吗？」

「绝对是的。你的问题不是死，你已经死去。得救时就死了。难怪你挣扎。你一直想做一件已经发生的事。那是不可能的。保罗在歌罗西书三3所说的死，不是神期望你去做的事：他只是期望你知道，接受和相信。你不能再做任何事，使你成为今日的你。感谢基督在你人主中成就的不可思议的救赎大功。你的老我已被新我取代，被新性情管理，那是从前不存在的。你的老我已在基督的死亡中被毁灭。而新我已在基督的复活中出现。(林前十五20-22)那新我所代表的新生命，就是放在你里面的，耶稣基督的生命。(加二20：西三4)

# 《胜过黑暗》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)