

活出身体 的全新 样式

*Living in the Newness
of the Body*



江涌流 牧师

活出身体的全新样式

与基督一同复活 活出圣灵的样式

江涌流牧师 著

圣经引文采用和合本

目录

前言.....	iv
第一章 认识在基督里所得的新身体.....	1
一、身体同样属于主的救赎.....	1
二、从耶稣的身体认识圣洁与能力.....	2
三、旧人与基督同死 新人同他复活.....	2
四、让心思认识身体已经归主.....	3
五、灵化是让身体被圣灵掌管.....	4
六、复活使我们看见身体的盼望.....	5
七、凭已得的救恩祷告.....	5
第二章 活出与圣灵联合的身体样式.....	7
一、从创造认识生命的源头.....	7
二、基督使人重新认识自己.....	7
三、圣灵的同在进入一举一动.....	8
四、从复活的主认识身体更新.....	9
五、从保罗的经历学习依靠复活的大能.....	9
六、持续相信有具体的操练.....	10
七、活出已经领受的身体样式.....	11
第三章 把新身体的真理活出来.....	12
一、在救赎中认识全人的更新.....	12
二、按着基督的样式认识身体.....	12
三、让神的话成为心里所相信的.....	13
四、持续相信需要认真安排生活.....	14
五、真正穿戴神所赐的军装.....	14
六、每一个人都可以直接亲近基督.....	15
七、将已经领受的新身体活出来.....	15
第四章 全身活出圣灵的样式.....	16
一、从受造的身体看见神的能力.....	16
二、基督的身体完全顺从父.....	16
三、复活显明生命胜过朽坏.....	17
四、把身体的具体需要带进祷告.....	18
五、让安静与专注帮助默想.....	18
六、领受生命供应 活出强健样式.....	19
七、在身体上实践所领受的真理.....	19

第五章	在日常操练中经历身体更新	20
一、	明白自己正在相信什么	20
二、	认真安排祷告与默想的时间	20
三、	凭信心为家人祷告	21
四、	用简洁的话宣告新身体的事实	22
五、	亲自运用已经领受的恩典	22
第六章	认识使身体更新的复活大能	23
一、	在父的家中认识自己的身份	23
二、	基督的死与复活带来新生命	23
三、	与基督同活是今天所领受的恩典	24
四、	以利沙的骸骨与复活的见证	25
五、	古代圣徒的复活显明创造之能	25
六、	悔改使人进入新的生活	26
七、	默想复活的事实 领受内住的能力	26
八、	把复活的盼望带给软弱的人	27
第七章	珍惜主以重价买赎的身体	28
一、	从十字架认识救主的爱	28
二、	被买赎的身体供神使用	28
三、	从败坏的行为转向基督的性情	29
四、	圣灵使信徒承接服侍的使命	29
五、	以圣洁的新身份来到主面前	30
六、	带着身体更新的盼望继续生活	30
七、	让全身都成为祷告与奉献的对象	31
第八章	信心从认识基督而来	32
一、	仰望信心创始成终的耶稣	32
二、	听见基督的话 明白救恩的内容	33
三、	亚伯拉罕相信使死人复活的神	33
四、	百夫长因认识权柄而相信主的话	34
五、	迦南妇人紧紧抓住主的怜悯	35
六、	所望之事的实底与未见之事的确据	35
七、	古人的信心使他们照神的话行动	36
八、	持续认识基督 持续活出信心	36
第九章	凭信心说话与祷告	38
一、	无花果树的记载使门徒认识主的话	38
二、	把信心建立在神的权柄上	39
三、	说清楚祷告所指向的事	39
四、	一次电动自行车失而复得的经历	40

五、受苦孩子的父亲向主寻求帮助.....	40
六、祷告使服侍者依靠主.....	41
七、芥菜种的比喻使人勇敢实行.....	41
八、照着已经得着的新身体祷告.....	42
第十章 在基督里活出身体的自由.....	43
一、好牧人为羊舍命 赐下丰盛生命.....	43
二、十字架使我们脱离旧有的辖制.....	43
三、已经迁入爱子的国里.....	44
四、罪债被涂抹 仇敌已经败落.....	44
五、以义人的身份回应神的恩典.....	45
六、与基督一同坐在天上 奉他的名服侍.....	46
七、纪念主的身體 領受救恩的恩典.....	46
八、持续相信 守住所领受的真理.....	47
九、在基督里的身体自由宣告.....	47
后记.....	48

前言

我们已经与基督一同死、一同埋葬，也与他一同复活。在这联合的救恩里，我们得着了复活基督的新身体。这身体是基督的肢体，是圣灵的殿，归圣灵掌管，承载复活的生命。这是本书所持守的信仰认识，也是认识身体、为身体祷告、活出全新样式的出发点。

基督已经成就救赎，圣灵已经住在我们里面。我们从主所赐的恩典认识自己，承认身体属于他，凭信心领受他的生命与能力。主称我们为新造的人，我们便照着新人的身份生活；主称我们的身体为他的肢体，我们便以他的身体为样式；主称身体为圣灵的殿，我们便认定圣灵在其中掌权、供应、更新。

“身体灵化”所表达的，是将已经领受的新身体活出来。我们在心里相信与主联合的事实，口里承认身体圣洁、属于神，全人顺从圣灵的带领。身体的每一部分都在基督的救赎之中，我们奉主的名为全身祷告，领受医治、力量与恢复，也以这身体敬拜神、传讲福音、服侍人。

全书从身体的归属展开，进而认识圣灵的内住、十字架的买赎和复活的大能，再进入信心、宣告与祷告的实行。各章所依据的，都是基督已经赐下的救恩。我们读经，为要明白所领受的；我们默想，为要让心思与真理一致；我们祷告，为要凭信心运用主所赐的生命与权柄。

愿我们带着信心查考经文，清楚认识在基督里所得的新身体。清晨醒来，感谢圣灵住在里面；日间工作，依靠他的能力；面对身体的需要，奉耶稣基督的名祷告。我们已经属于复活的主，就凭着他的生命，活出圣洁、强健、满有能力的全新样式。

江涌流牧师

第一章 认识在基督里所得的新身体

我们已经在与基督同死、同复活的救恩里，得着复活基督的新身体。认识这身体，应当从主已经成就的事开始：他重价买赎了我们，使我们成为他身体的肢体，又赐下圣灵住在我们里面。因此，我们凭信心承认，这身体是圣灵的殿，是归主所有、承载复活生命的身体。每天怎样思想身体、怎样为身体祷告、怎样运用身体，都从这个新的归属与样式展开。

复活的基督就是我们的生命，叫他从死里复活的圣灵已经住在我们里面。我们得着了主的生命，也领受了依靠圣灵生活的恩典。信徒可以亲自奉主的名祷告，照主的话认识自己的身体，并将所领受的能力用于服侍。身体的新样式从这里活出来：心里相信主已经赐下的，口里承认他的真理，行动中依靠他的生命。

一、身体同样属于主的救赎

圣经把身体与主紧紧联系在一起。保罗写信给哥林多教会，说明我们的身子是基督的肢体，也是圣灵的殿。主已经付上买赎的代价，身体已经归他所有。我们就按着这份归属看待全身，承认圣灵住在其中，凭信心领受主的医治与力量，并把各样肢体献给神使用。

岂不知你们的身子就是圣灵的殿么？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人；因为你们是重价买来的。所以，要在你们的身子上荣耀神。

（林前6:19-20）

“圣灵的殿”说明神与我们有何等亲近的关系。圣灵住在我们里面，主的同在进入了我们的生活。清晨起床、白天工作、晚间休息，我们都可以记得这件事。祷告时，把心转向住在里面的主；服侍时，相信他的能力与我们同在；面对身体的软弱时，按着他的应许领受生命的供应。这就是把经文应用到身体上。

旧约中的圣殿使人认识神的圣洁与荣耀。新约进一步告诉我们，神的灵住在信徒里面。因此，认识身体的第一步，是承认这身体已经被主买赎，归他所有。我们的眼睛、口舌、双手和脚步，都可以被他使用。所说的话带给人安慰，所做的事帮助人恢复，所走的路成为传福音的路；身体便在这些实际行动中荣耀神。

二、从耶稣的身体认识圣洁与能力

耶稣基督的降生，使我们看见圣灵的工作。马太记载，马利亚尚未与约瑟成婚，就从圣灵怀了孕。主进入真实的人类生活，取了人的身体；他的降生又有神亲自的作为。认识这位救主，能够帮助我们明白，神的能力可以在人的身体上彰显，身体也可以完全服从神的旨意。

耶稣基督降生的事记在下面：他母亲马利亚已经许配了约瑟，还没有迎娶，马利亚就从圣灵怀了孕。（太1:18）

耶稣受洗的时候，圣灵仿佛鸽子降下，天父宣告他是自己的爱子。随后，耶稣在圣灵的能力中传道，医治病人，释放受压制的人。他的口传讲真理，他的手触摸患病的人，他的脚走进需要帮助的地方。福音书让我们看见一位真实生活在人间、又把天父的慈爱和能力显明出来的主。

耶稣受了洗，随即从水里上来。天忽然为他开了，他就看见神的灵仿佛鸽子降下，落在他身上。从天上有声音说：这是我的爱子，我所喜悦的。（太3:16-17）

主的灵在我身上，因为他用膏膏我，叫我传福音给贫穷的人；差遣我报告：被掳的得释放，瞎眼的得看见，叫那受压制的得自由，报告神悦纳人的禧年。（路4:18-19）

我们在基督里所得的身体，具有圣洁、属神、供圣灵使用的全新样式。认识这恩典，就以基督为身体与生命的样式，也以他为服侍人的榜样。他爱人、医治病人、奉父的名说话，我们便凭他所赐的生命与能力行事，将领受的新样式活出来。

三、旧人与基督同死 新人同他复活

保罗在罗马书中，把罪、死亡和亚当联系起来，又把称义、生命和基督联系起来。救赎使我们从亚当里的旧生活进入基督里的新生活。认识自己时，要把基督已经成就的事放在心里：他担当了罪，为我们受死，又从死里复活。我们借着信归入他，与他的死和复活联合。

这就如罪是从一人入了世界，死又是从罪来的；于是死就临到众人，因为众人都犯了罪。（罗5:12）

所以，我们借着洗礼归入死，和他一同埋葬，原是叫我们一举一动有新生的样式，像基督借着父的荣耀从死里复活一样。我们若在他死的形状上与他联合，也要在他复活的形状上与他联合；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；（罗6:4-6）

这段经文有一个清楚的次序：归入他的死，与他一同埋葬，然后一举一动有新生的样式。“一举一动”把真理带到了我们的身体上。新生命要在人的言谈、行为和日常生活中表现出来。主的救恩使我们得着新的身份，也呼召我们按这身份行事，顺从圣灵，把肢体献给神使用。

我们与基督联合，已经领受他复活的新生命，也得着复活基督的新身体。旧人与他同钉十字架，如今我们在他里面成为新造的人，身体成为他的肢体。我们便从这已经成就的救恩认识自己：身体圣洁，属于基督，是圣灵的殿。信心承认所领受的恩典，并在今天的思想、言语和行动中活出它。

如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。因为赐生命圣灵的律，在基督耶稣里释放了我，使我脱离罪和死的律了。（罗8:1-2）

基督已经担当罪，我们便可以坦然来到父面前。面对疾病时，心里若总是在追问自己是否配得恩典，就容易陷在惧怕和自责中。福音使我们把目光转向救主，记得他的宝血、他的义和他的应许。我们因他得蒙接纳，也因他有胆量祷告，领受帮助，重新面对生活。

四、让心思认识身体已经归主

人的灵、魂与身体彼此关联。我们在基督里得着了新生命，心思就要照着这新生命更新。思想接受神的话，意志认定主已经赐下的恩典，身体也照着信心行动。读到身体是圣灵的殿，就这样认识自己；读到与主一同复活，就这样承认自己的生命。心里所信、口里所说和身体所行，便一同回应基督的救恩。

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）

心意更新，就是接受神对我们的称呼。主称身体为圣灵的殿，我们便承认圣灵已经住在其中；主称我们为基督的肢体，我们便从基督的生命认识自己的身体。默想这些经文时，把其中的真理放在自己身上，相信自己已经与主联合，已经得着新身体，并照着这全新的样式祷告和生活。

意志在这里也有实际作用。人可以决定拿出时间读经，可以在分心之后再次把注意力转向主，也可以在感到无助的时候开口祷告。持续相信，就是反复作出这些选择。我们越熟悉基督的应许，越能够清楚地说出自己为何信、向谁祷告，以及所盼望领受的是什么。

身体的感受与心里的判断，也需要放在真理中认识。身体告诉我们哪里疲倦、哪里不舒服，神的话则告诉我们这身体属于谁、住在里面的是谁。我们留意需要，同时认定主的同在，把所需要的医治、力量和恢复带进祷告。心思接受了这个认识，口里便能清楚承认：“我的身体属于基督，圣灵住在我里面，我靠他的生命与能力生活。”

五、灵化是让身体被圣灵掌管

“灵化”表达的是圣灵在这新身体中的掌管与工作。我们已经与基督联合，领受了他复活的新身体，如今凭信心让所领受的样式在全身活出来。身体归圣灵所有，受他的生命供应，彰显他的圣洁与能力。因此，思想身体时认定主的生命，祷告时承认圣灵的同在，行动时依靠他的能力，这就是身体灵化的操练。

但与主联合的，便是与主成为一灵。（林前6:17）

主就是那灵；主的灵在那里，那里就得以自由。我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。（林后3:17-18）

保罗说，主的灵在哪里，那里就得以自由；又说我们看见主的荣光，变成主的形状，荣上加荣。圣灵已经在我们里面，我们便凭信心领受他所赐的自由与更新。全身属于主，全身接受他生命的供应。我们照着这真理为身体祷告，领受医治与力量，让基督的身体样式在我们身上活出来。

“人的形象，灵的样式”是我常用来表达这一领受的话。我们仍然以真实的身体生活，能够看见、触摸、说话和行动；同时，我们相信圣灵住在里面，身体能够受他引导。福音书中，复活的耶稣向门徒显现，让他们看他的手脚，又与他们一同吃东西。我们从这些记载认识复活的真实，也敬畏主在身体上所显的能力。

对于“灵化”，最需要抓住的是与基督联合的事实。读经时，思想他怎样得胜；祷告时，承认身体归他；服侍时，依靠他的能力。日复一日这样操练，我们所说的“被圣灵掌管”，就有了具体内容：思想接受真理，行动顺从主，身体供他使用。

六、复活使我们看见身体的盼望

耶稣曾用圣殿作比喻，预先讲到自己身体的死与复活。他的门徒等到他从死里复活，才想起这话，便信了圣经和他所说的。主的复活使我们的信仰有了坚实的根据，也使我们看见，死亡无法拘禁他，受死的身体仍在神的大能之下。

耶稣回答说：「你们拆毁这殿，我三日内要再建立起来。」犹太人便说：「这殿是四十六年才造成的，你三日内就再建立起来吗？」但耶稣这话是以他的身体为殿。所以到他从死里复活以后，门徒就想起他说过这话，便信了圣经和耶稣所说的。（约2:19-22）

马太记载，主受死时，圣殿的幔子裂开，坟墓也开了；耶稣复活以后，有圣徒从坟墓里出来，进了圣城，向许多人显现。神的救赎临到身体，复活的能力胜过死亡。我们已经与复活的主联合，就凭信心领受他所赐的生命，承认身体是圣灵的殿，将新身体的样式活出来。

忽然，殿里的幔子从上到下裂为两半，地也震动，磐石也崩裂，坟墓也开了，已睡圣徒的身体多有起来的。到耶稣复活以后，他们从坟墓里出来，进了圣城，向许多人显现。（太27:51-53）

雅各与约瑟临终时，都看重神赐给他们后裔的应许之地。雅各嘱咐儿子把他葬在迦南的麦比拉洞；约瑟也吩咐，以色列人离开埃及的时候，要把他的骸骨带走。他们的嘱咐显明，他们相信神必眷顾自己的百姓。神的应许成为他们面对死亡、安排身后之事时所依据的盼望。

使基督从死里复活的圣灵，已经住在我们的身体里面。我们与复活的主相连，所得的新身体就是他的殿。为身体祷告时，便从圣灵已经内住的事实出发，承认他的生命在里面，领受他的能力与更新。复活是我们所信的救恩，也是我们今天凭信心生活的根据。

然而，叫耶稣从死里复活者的灵若住在你们心里，那叫基督耶稣从死里复活的，也必借着住在你们心里的圣灵，使你们必死的身体又活过来。（罗8:11）

七、凭已得的救恩祷告

为身体祷告，就把信心放在复活的基督身上。他已经成就救赎，已经把生命赐给我们，也已经赐下圣灵住在我们里面。我们奉他的名，承认身体是圣灵的殿，宣告这身体

归复活的主所有，并凭信心领受他的医治、平安与能力。祷告的胆量来自主已经赐下的恩典。

主给我们的使命，是帮助人认识他，得着生命。服侍者应当关心病人，清楚传讲福音，认真听取对方的需要，以爱和信心陪伴他。说话简明，祷告具体，心里记得耶稣的慈爱与能力。这样做，能够使人的目光归向救主，减少对各种现象的猜测。

从今天的生活开始，可以选一段关于身体的经文，完整地读过，想清楚经文所说的对象、主所成就的事，以及自己怎样回应。例如，读到“你们的身子就是圣灵的殿”，便承认身体属于主，感谢圣灵的同在，再把眼前需要医治和更新的部位带到他面前祷告。把经文读明白，把祷告说清楚，信心就有了可以实行的内容。

主耶稣，我感谢你重价买赎了我，使我与你一同复活。我已经在里面得着新身体，这身体是你的肢体，是圣灵的殿。你的生命供应我，你的能力运行在我里面。我凭信心领受你的医治与更新，让心思、言语和行动与你的真理一致，活出你所赐的全新样式。奉耶稣基督的名，阿们。

第二章 活出与圣灵联合的身体样式

神照着自己的形象造人，又在基督里使我们成为新造的人。我们已经与基督一同复活，得着他所赐的新身体；这身体是圣灵的殿，与主的生命联合。认识创造，使我们看见生命从神而来；认识复活，使我们清楚知道自己如今在基督里所得的。我们凭信心接受这新身体的样式，让圣灵的生命与能力贯穿生活和服侍。

一、从创造认识生命的源头

创世记把人的受造描写得十分具体：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。尘土与活人之间的变化，使我们看见生命从神而来。人的呼吸、行动、感知与回应，都因他所赐的生命而成为可能。思想这一幕，我心里常常生出敬畏，也生出对神创造之能的盼望。

神说：我们要照着我们的形像、按着我们的样式造人，使他们管理海里的鱼、空中的鸟、地上的牲畜，和全地，并地上所爬的一切昆虫。神就照着自己的形像造人，乃是照着他的形像造男造女。（创1:26-27）

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2:7）

我常在默想中想象亚当开始生活的样子：眼睛能够观看，耳朵能够聆听，双手能够工作，双脚能够行走。神赐生命，人就活了。这幅画面提醒我，面对身体的时候，要记得创造生命的主。他认识自己所造的人，也知道人的需要。祷告所依靠的，是这位使人活着、又在基督里施行救赎的神。

神也赐人思想与意志，使人能够领受他的话，回应他的吩咐。因此，心思与身体的更新应当连在一起。我们读经，认识神的心意；我们作出选择，按他的话行事；我们的身体便参与这些选择。生命从神而来，生活也应当接受他的引导，这就使“属于神”成为每天可以实行的信仰。

二、基督使人重新认识自己

耶稣由圣灵感孕而生，进入人的生活。他在世上彰显父，医治、教导、怜悯，始终遵行父的旨意。我们认识基督，就看见人依靠神生活的样式。更宝贵的是，他为我们受死、复活，把自己的生命赐给信他的人，使我们成为新造的人。

若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。（林后5:17）

“都变成新的了”给信徒一个新的起点。我们得着赦免，得以亲近父，也学习按主的真理生活。我常劝勉人，从这里认识自己：基督住在里面，圣灵与我们同在，身体已经被主买赎。带着这样的认识面对生活，心里就有明确的依靠，所说的信心也有明确的对象。

我们已经得着复活基督的新身体。旧人与主同钉十字架，我们又与他一同活过来，如今身体是基督的肢体，是圣灵的殿。我们因此按着圣洁、生命与能力的样式认识全身，认定圣灵住在里面，凭信心领受他的供应。每次祷告都从这已经领受的救恩出发，心里相信，口里承认，身体照着真理活出来。

三、圣灵的同在进入一举一动

耶稣的服侍贯穿他的日常生活。福音书记载，他在路上、家中、会堂里遇见不同的人，向他们传讲神国，也回应他们的需要。主的能力随着他的服侍彰显，天父的慈爱借着他的行动临到人。思想这些记载，就能够明白，身体被圣灵掌管，与每天怎样待人有关直接关系。

神怎样以圣灵和能力膏拿撒勒人耶稣，这都是你们知道的。他周流四方，行善事，医好凡被魔鬼压制的人，因为神与他同在。（徒10:38）

在日常生活中，我们也以这属于圣灵的身体服侍。口里奉耶稣基督的名祷告，双手扶持有需要的人，脚步走向主所托付的地方。我们已经领受圣灵的同在与能力，就带着信心行事，使基督的慈爱与复活生命借着身体的行动临到人。

与主联合，使我们重新认识双手的用途、口舌的用途和身体的用途。双手可以扶持病人，口舌可以传讲安慰与盼望，脚步可以走近孤单的人。我们所追求的能力，应该这样运用在爱人和服侍人上。当一个人愿意照着主的话行动，他所领受的开始帮助别人。

“我的身体是圣灵的殿”，可以成为每天的提醒。准备说话时，想到口舌属于主；准备做事时，想到双手属于主；面对人时，想到主怎样怜悯他。身体与圣灵联合的认识，便从祷告中的话，成为生活中的选择。

四、从复活的主认识身体更新

主耶稣为我们受了鞭伤，担当我们的罪，又从死里复活。十字架与复活使我们看见救赎的代价，也认识已经赐下的得胜。我们因他的鞭伤得医治，又与他一同活过来，领受他的生命。为身体祷告，就站在这已经成就的救恩中，坦然信靠复活的主。

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。（彼前2:24）

主复活以后向门徒显现，向他们表明自己就是那位曾被钉的耶稣。他让门徒看自己的手脚，又邀请他们触摸。经文使我们知道，复活关乎真实的身体。神的大能胜过了死亡，主以活着的自己安慰门徒，使他们从惊惶中转向喜乐。

正说这话的时候，耶稣亲自站在他们当中，说：愿你们平安！他们却惊慌害怕，以为所看见的是魂。耶稣说：你们为甚么愁烦？为甚么心里起疑念呢？你们看我的手，我的脚，就知道实在是我了。摸我看看！魂无骨无肉，你们看，我是有的。（路24:36-39）

我们与复活的主联合，已经从他领受新生命和新身体。主是我们的生命，身体是他的肢体，使他复活的圣灵就住在其中。这份联合使我们可以凭信心领受医治与力量，并按着圣灵的样式认识全身。祷告时，我们明确承认自己在基督里所得的，让心思、言语与身体一同回应他的生命。

雅各与约瑟看重神的应许，直到临终仍向家人讲述以后的眷顾。约瑟特别吩咐，以色列人将来离开埃及时，要把他的骸骨带走。希伯来书称这为信心的行动。人的年日会过去，神的信实仍值得交托；这也帮助我们有关身体和未来的盼望放在他手中。

约瑟因着信，临终的时候，提到以色列族将来要出埃及，并为自己的骸骨留下遗命。（来11:22）

五、从保罗的经历学习依靠复活的大能

保罗渴望认识基督，晓得他复活的大能。他的追求与实际生活紧紧相连：四处传道，建立教会，在危险与逼迫中继续服侍。他经历过神的保守，也在身体受伤和遇见危险的时候继续信靠主。使徒行传记下的这些事情，使我格外看重他对复活的认识。

使我认识基督，晓得他复活的大能，并且晓得和他一同受苦，效法他的死，（腓3:10）

在路司得，众人用石头打保罗，以为他已经死了，便把他拖到城外。门徒围着他的时候，他起来，进城；第二天，又与巴拿巴往特庇去。这是一段十分简洁、却充满力量的记载。经文说众人“以为他是死了”，也清楚记下他后来站起来，继续传道。我们按着经文所记的认识这件事，感谢神在苦难中的扶持。

但有些犹太人从安提阿和以哥念来，挑唆众人，就用石头打保罗，以为他是死了，便拖到城外。门徒正围着他，他就起来，走进城去。第二天，同巴拿巴往特庇去，（徒14:19-20）

在米利大岛，保罗被毒蛇咬住手，他把蛇甩在火里，没有受伤。岛上的人等候多时，见他并未受害，便改变了对他的看法。随后，保罗为岛上患病的人祷告。危险发生的时候，他经历保守；遇见病人的时候，他又继续服侍。主的恩典没有停留在他个人身上，也借着 he 临到别人。

那时，保罗拾起一捆柴，放在火上，有一条毒蛇，因为热了出来，咬住他的手。土人看见那毒蛇悬在他手上，就彼此说：这人必是个凶手，虽然从海里救上来，天理还不容他活着。保罗竟把那毒蛇甩在火里，并没有受伤。土人想他必要肿起来，或是忽然仆倒死了；看了多时，见他无害，就转念，说：他是个神。（徒28:3-6）

保罗的经历显出圣灵的能力，也显出他持续服侍的信心。他经历患难，仍然关心别人，继续完成主的托付。我们已经与基督一同复活，同样可以倚靠圣灵领受力量，并将所得的恩典用于医治服侍和传扬福音。

六、持续相信有具体的操练

持续相信，可以从持续思想一段经文开始。完整读过“你们的身子就是圣灵的殿”，再问自己，这句话怎样改变我对身体的认识？我是否愿意承认身体归主？今天可以怎样使用身体荣耀他？这些问题把注意力放在经文所说的事上，也使默想有了明确的内容。

默想时，可以思想耶稣怎样看待病人，怎样用手触摸他们，怎样奉父的名说话；再把自己的身体和需要带到主面前，感谢他的同在，祈求他的工作。我也常思想复活的主，记得死亡未能拘禁他，记得他把生命赐给我们。这些认识使祷告充满盼望。

我所说的意志力，是愿意持续这样回应主。今天读过，明天继续读；面对难处，把心带回他的应许；在一天的空隙中，再次感谢他的同在。祷告的时间可以认真安排，让身体的需要受到重视，让心有机会安静，让经文的意思逐渐成为熟悉的认识。

七、活出已经领受的身体样式

我们已经在基督里领受新身体，就按着他的样式认识并使用这身体。圣灵的殿承载他的生命，身体的每一部分都归他所有。我们为全身祷告，凭信心领受健康、力量和更新，使眼睛、耳朵、口舌与四肢都供主使用。主所赐的新身体，是我们每天感谢、承认并活出来的恩典。

我的心哪，你要称颂耶和华！不可忘记他的一切恩惠！他赦免你的一切罪孽，医治你的一切疾病。他救赎你的命脱离死亡，以仁爱和慈悲为你的冠冕。他用美物使你所愿的得以知足，以致你如鹰返老还童。（诗103:2-5）

在祷告和默想中，我们认定身体已经与复活的基督相连。基督所赐的生命供应全身，圣灵在身体中工作，我们便从主的生命认识每一处肢体。身体需要医治，就奉主的名祷告；服侍需要力量，就倚靠内住的圣灵。我们带着感恩领受，以信心回应，让主所赐的身体样式贯穿一天的生活。

主耶稣，你是我的生命。我与你一同复活，已经得着你所赐的新身体。我的身体是你的肢体，是圣灵的殿；复活的生命在我里面，圣灵的能力供应全身。我凭信心领受医治与力量，以这圣洁的身体敬拜你、服侍你，活出与你联合的全新样式。奉耶稣基督的名，阿们。

第三章 把新身体的真理活出来

我们已经得着复活基督的新身体，这身体是圣灵的殿。将新身体的真理活出来，就是按主已经赐下的恩典思想、说话和行动。我们认定基督是自己的生命，圣灵住在里面，全身属于主；因此能够奉主的名祷告，领受他的医治与能力，用身体活出基督的样式。

一、在救赎中认识全人的更新

神的救赎临到整个人。我们归向基督，得着新的生命，也在思想、情感、行为与身体的使用上接受他的引导。保罗为信徒祈求，愿他们全然成圣，灵与魂与身子得蒙保守。这使我们知道，身体值得祷告，情感值得关心，思想也需要真理的教导。

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！那召你们的本是信实的，他必成就这事。

（帖前5:23-24）

基督的救赎临到全人，我们已经在他里面成为新造的人，也领受了复活基督的新身体。身体是他的肢体，圣灵住在其中。我们将身体献给神，凭信心领受圣灵的供应，让全身照着基督的样式生活。思想、意志与行动一同接受真理，所领受的新生命便在生活中得着表达。

基督已经把生命赐给我们，我们的心思就照着这生命更新。圣经说我们有基督的心，我们便从他的真理思想自己，接受他对身体的称呼。神的话怎样说，我们就怎样相信，并让思想、意志和身体的行动与所信的相合。

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）

（林前2:12-13）

二、按着基督的样式认识身体

我们按着基督已经成就的救恩认识身体。主已重价买赎我们，使我们成为他的肢体，将身体立为圣灵的殿。我们因此在信心里承认自己已经得着新身体，认定复活基督的生命与能力属于我们。心思接受这真理，就在祷告中领受，在言语中承认，在生活中照着全新的样式行动。

岂不知你们的身子是基督的肢体么？我可以将基督的肢体作为娼妓的肢体么？断乎不可！（林前6:15）

我常用“与基督对齐”表达这个操练，意思是照着主的真理来认识自己。基督是圣洁的，我们就相信自己因他得洁净，也学习圣洁地生活；基督以爱待人，我们就靠他的爱关心人；基督医治病人，我们就愿意奉他的名祷告，成为病人的帮助。这样理解，“对齐”就有清楚的内容。

在身体上与基督一致，就是接受他已经赐下的新样式。基督是圣洁的，我们在他里面得以成圣；基督已经复活，我们与他一同活过来；圣灵住在我们里面，身体便是他的殿。我们按这些真理认识全身，奉主的名祷告，领受复活的生命与能力，使身体顺从圣灵的带领。

三、让神的话成为心里所相信的

我十分看重默想。经文读过以后，可以放慢一些，再想一想其中所说的人物、行动和应许。读到耶稣触摸病人，就思想他的怜悯；读到他吩咐瘫子起来，就思想他话语的权柄；读到他复活，就思想生命胜过死亡的事实。经文所记的事逐渐清楚，祷告便更容易围绕这些真理展开。

所以，你们若真与基督一同复活，就当求在上面的事；那里有基督坐在神的右边。你们要思念上面的事，不要思念地上的事。因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在神里面。（西3:1-3）

“思念上面的事”把我们的心引向基督。圣经接着说，我们的生命与基督一同藏在神里面。这个认识可以陪伴我们走过平常的一天。心里惧怕时，记起自己的生命在他里面；身体疲乏时，向他祈求力量；看见家人有需要时，凭信心为他祝福。默想因此能够影响言语与行动。

“小木屋”的故事，是我用来帮助人默想的一幅图画：人从国王的宫殿领受新的身体，带着所领受的礼物走向小木屋；进入屋内，明亮的光照耀，身体被更新。这段比喻着重表达领受、相信和经历。走向小木屋的过程，象征人学习相信所领受的恩典，让心思接受新的认识。

这类图画的作用，是帮助心思集中在主所赐的生命与身体上。默想的根据仍是圣经：主已经买赎我们，圣灵住在里面，我们属于基督。带着这些明确的真理进入祷告，想象便服务于理解，使人更专注地思想主的同在与能力。

四、持续相信需要认真安排生活

持续相信，包含认真对待时间。若一件事对我们十分重要，就应当为它留下时间。有人会仔细安排工作、学习和家庭事务，身体长期软弱以后，也需要认真安排祷告与默想。固定一段可以安静的时间，减少无关消息的打扰，把经文读明白，把自己的需要清楚带到主面前。

一天之中，也可以多次把心转向主。走路时感谢他的同在，休息时思想一段经文，入睡前把心中的忧虑交给他。这些简短的回应与专注祷告相互补充，帮助我们把所信的真理记在心里。持续相信，便成为一种可实行的生活习惯。

每位信徒都已经与基督相连，能够亲自来到父面前。我们读经、默想、祷告，都是在运用已经领受的恩典。身体是圣灵的殿，主就住在里面；我们随时可以向他感恩，承认他的生命供应自己，也随时可以奉他的名为身体祷告。

五、真正穿戴神所赐的军装

保罗用军装比喻信徒所领受的装备，讲到真理、公义、平安的福音、信德、救恩和神的道。每一样都有具体内容。人认识这些真理，并在生活中运用，才能明白所谓“穿戴”是什么意思。救恩给人坦然亲近父的胆量，真理帮助人辨别谎言，信心使人继续依靠主。

所以，要拿起神所赐的全副军装，好在磨难的日子抵挡仇敌，并且成就了一切，还能站立得住。所以要站稳了，用真理当作带子束腰，用公义当作护心镜遮胸，又用平安的福音当作预备走路的鞋穿在脚上。此外，又拿着信德当作藤牌，可以灭尽那恶者一切的火箭；并戴上救恩的头盔，拿着圣灵的宝剑，就是神的道；

（弗6:13-17）

用真理束腰，就认真认识神的话，遇事按他的话判断；用公义当作护心镜，就记得自己因基督被接纳，面对控告时倚靠他的救恩；拿着信德的藤牌，就信靠主的应许，在惧怕中继续向他祷告。这样的装备，能够进入人的思想，也能帮助人作出实际选择。

神的道被称为圣灵的宝剑，说明神的话与属灵的争战有直接关系。面对谎言，我们用真理回应；面对控告，我们承认基督已经担当罪；为病人祷告，我们奉主的名，依靠他的权柄与慈爱。军装的比喻因此指向一件实际的事：把所领受的救恩和真理用出来。

当信徒真正受装备，遇到需要帮助的人，就有清楚的服侍内容。他能够安慰人，讲明基督的救恩，带着对方祷告，也愿意持续关心。我们所追求的成长，正是这样的成长：越来越认识主，也越来越能够把主的帮助带给别人。

六、每一个人都可以直接亲近基督

主用葡萄树和枝子说明我们与他的关系。枝子连在树上，从树得着供应，然后结果子。每个信徒与主都有这样的生命关系。牧者可以浇灌、教导，弟兄姐妹可以彼此扶持，而供应生命的源头始终是基督。我们可以直接向他祷告，从他的话得着滋养。

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，你们就不能做甚么。

（约15:4-5）

我们与主之间有直接的生命关系。就像枝子从葡萄树得着供应，我们从复活的基督得着生命；身体既是他的肢体，就在这联合中领受圣灵的能力。因此，无论在家中还是工作时，都可以清楚承认：“我已经与基督一同复活，我的身体是圣灵的殿，我凭他的生命生活。”

因此，读经之后，可以试着用自己的话说出经文的意思。例如：“圣灵住在我里面，所以我可以亲自祷告，把身体的需要带到主面前。”这样简单、清楚的表达，比只记住一个属灵名词更有帮助。人知道自己为何祷告，也知道向谁祷告，信心便容易落实。

七、将已经领受的新身体活出来

今天就可以照着新身体的真理生活。读到身体是圣灵的殿，就感谢圣灵已经住在里面；读到与主一同复活，就承认自己已经得着复活基督的新身体；奉主的名祷告，就凭信心领受他的医治、力量与更新。我们将所领受的真理用于全身，也让它进入思想、言语和日常行动。

主耶稣，我已经与你一同复活，得着你所赐的新身体。这身体是你的肢体，是圣灵的殿。我接受你的真理，承认你的生命在我里面，凭信心领受你的医治与能力。我以这身体敬拜、工作、服侍，在每天的生活中活出复活基督的全新样式。奉耶稣基督的名，阿们。

第四章 全身活出圣灵的样式

我们得着了复活基督的新身体，这身体的全新样式，应当在全身活出来。圣灵已经住在我们里面，身体的每一部分都归他所有，都在他的生命供应之中。认识身体灵化，就从这份联合出发：眼睛、耳朵、口舌、四肢和身体内部的各部分，一同被主买赎，一同供圣灵使用。我们凭信心为全身祷告，领受复活的生命与能力。

圣灵的殿是我们已经领受的身份。我们从创造认识神的生命，从基督的复活认识他的能力，也从圣灵内住认识自己如今所得的恩典。因此，为身体祷告可以明确而直接：这身体属于复活的主，圣灵在其中掌权，我们凭信心领受他的医治与更新，活出新身体的样式。

一、从受造的身体看见神的能力

创世记所记的一个人，原是神用尘土造的；神将生气吹在他鼻孔里，他便活了。我常思想这件事：从没有行动到能够行动，从没有回应到能够认识神，变化的根源在于神所赐的生命。人的身体由此成为有生命的身体，能够承接神的吩咐，参与他所托付的工作。

耶和華神用地上的尘土造人，將生氣吹在他鼻孔里，他就成了有靈的活人，名叫亞當。（創2:7）

在默想中，我会留意身体各部分彼此配合的景象：眼睛观看，耳朵聆听，口舌说话，双手工作，双脚行走。人能够呼吸，能够感受，能够与神交流。这些日常看似平常的事，一同表明生命何等宝贵。面对自己的身体，也应当记得这位赐生命的主，向他献上感谢与信靠。

全身都属于圣灵，所以我们把整个身体带进祷告。在信心里思想主所赐的生命供应全身，承认每一处肢体都归他所有。为眼睛祷告，领受明亮；为耳朵祷告，领受清晰；为双手双脚祷告，领受力量。每一项祷告都从同一个事实展开：我们已经得着复活基督的新身体，这全身就是圣灵的殿。

二、基督的身体完全顺从父

耶稣来到世上，取了人的身体，又以这身体遵行父的旨意。他的思想、言语和行动，都向着父。饥饿时，他信靠父；疲倦时，他仍关心来到面前的人；面对试探时，他

用神的话回应；面对需要时，他伸手施行怜悯。福音书使我们认识，身体可以成为完全顺服神的器皿。

因为我从天上降下来，不是要按自己的意思行，乃是要按那差我来者的意思行。

（约6:38）

效法基督，就把身体的使用与神的旨意连在一起。主的心意是使人得生命，我们便珍重生命；主以怜悯待人，我们便用行动照顾人；主传讲真理，我们便谨慎自己的口舌。身体被圣灵掌管，也在这些行为中显明。所求的更新，与所过的生活应该彼此一致。

我们的身体已经因主的买赎归他为圣。祷告时，将眼睛、耳朵、口舌、双手和脚步一同献给他，承认全身都是圣灵的殿。身体的每一部分都接受主的生命供应，也照着他的真理生活；这样的奉献，就是以已经领受的新身体回应主。

三、复活显明生命胜过朽坏

使徒彼得宣讲基督复活，提到他的肉身不见朽坏。主曾真实受死，又真实复活。认识这一点，使我们敬畏神的能力，也知道救恩包含对死亡的得胜。身体的软弱可以带到这位复活的主面前，他认识人的需要，也把生命的盼望赐给我们。

就预先看明这事，讲论基督复活说：他的灵魂不撇在阴间；他的肉身也不见朽

坏。这耶稣，神已经叫他复活了，我们都为这事作见证。（徒2:31-32）

基督的复活使我们认识新身体的生命与能力。我们已经与他一同复活，所得的身体是他的肢体，那叫他复活的圣灵又住在其中。我们就照着这已经领受的恩典思想全身，认定圣灵的同在，接受他的生命供应。身体灵化，是将与复活基督联合的事实凭信心活出来。

然而，叫耶稣从死里复活者的灵若住在你们心里，那叫基督耶稣从死里复活的，

也必借着住在你们心里的圣灵，使你们必死的身体又活过来。（罗8:11）

身体属于圣灵，我们便从圣灵所赐的生命认识它。“圣灵更新我的身体”是一句信心的祷告，所根据的是他已经住在里面、已经使我们与基督联合。祷告时，我们承认这身体圣洁、归主所有，凭信心领受医治、力量与恢复；生活中，我们用这身体遵行主的话，让所领受的新样式在全身活出来。

四、把身体的具体需要带进祷告

祷告可以说得直接、清楚。若喉咙因长时间说话而疲劳，就把喉咙的需要带到主面前；若腰背软弱，就为腰背祷告；若整个人疲倦，就求主赐下力量。所说的话与所关心的部位对应，心里也清楚自己在向谁祷告、相信什么。

可以用简短的信心话语专注于主：“我已经得着复活基督的新身体，这身体是圣灵的殿。”再将真理用于所关心的部位，例如：“我的喉咙属于主，圣灵的生命供应这里；我奉耶稣基督的名领受更新与力量。”心里相信已经领受的救恩，口里便清楚表达与这救恩相合的话。

主就是那灵；主的灵在那里，那里就得以自由。（林后3:17）

有一次，我因长时间说话而感到喉咙疲劳，便把注意力放在喉咙的需要上，默想圣灵正在更新身体。祷告以后，我感到喉咙轻松了。那段时间，我也觉察到自己的精力比以前旺盛。这些亲身经历使我更加认真地操练，也更愿意把圣灵的同在与身体的需要联系起来，相信他在生活中施行帮助。

默想的时候，我认定圣灵就在身体里面。我们已经从主领受这位保惠师，身体已经被称为他的殿，所以祷告可以从“他住在我里面”开始。先承认他的同在，再凭信心领受他的更新，这使我更加专注于基督已经赐下的恩典。

五、让安静与专注帮助默想

专注需要有意识地安排。祷告时，把正在处理的事情暂时放下，减少无关声音和消息的打扰，给自己一段安静的时间。先读经，再思想经文，最后按所读的祷告。注意力有了明确的对象，心就容易从纷乱的念头中收回，转向主和他的应许。

默想一个词，也应当知道这个词的意思。例如，思想“圣洁”，就记得自己因基督被洁净、身体归他所有；思想“灵化”，就记得身体被圣灵掌管、更新，供他使用；思想“复活”，就记得耶稣已经胜过死亡，赐人新的生命。这样，简短的话语承载的是清楚的真理。

入睡前，可以安静地向主感恩，把身体交托给他；早晨醒来，可以再次承认他的同在，求他带领一天的生活。我自己也在这样操练，让关于身体的真理经常被思想、被祷告、被运用。时间久了，遇到需要的时候，就比较容易记起主的话。

六、领受生命供应 活出强健样式

我看重身体健康，是因为健康关系到一个人怎样生活，也关系到一个家庭能否得到照顾。父母身体有力量，就能更好地陪伴孩子；长者恢复精神，就能够享受与家人相处的日子；服侍者体力充足，也能够承担更多具体的工作。为身体祷告，包含着对这些生活责任的珍惜。

圣经中的医治，使我们看见耶稣对受苦之人的怜悯。主愿意接近病人，听见他们的呼求，也为他们解除困苦。效法他，就关心人的疼痛与难处，陪伴他们祷告，给他们鼓励。谈论信心时，应当让人更清楚地认识主的慈爱，使软弱的人有勇气继续亲近他。

耶稣出来，见有许多的人，就怜悯他们，治好了他们的病人。（太14:14）

我们在基督里领受的生命，使每天都有从主而来的供应。诗篇中“如鹰返老还童”的话，也成为我们凭信心领受的恩典。我们感谢主赐下复活的新身体，奉他的名领受力量与更新，以清醒的心思、坚固的信心和愿意服侍的行动度过每一天。

七、在身体上实践所领受的真理

关于身体更新的教导，需要在每天的生活中实行。一个人认识自己是圣灵的殿，就亲自祷告；明白主赐下能力，就愿意奉他的名为人祝福；看见主的怜悯，就关心家人的具体需要。这样做，读经、默想和服侍会彼此联系，使人逐渐熟悉怎样靠主生活。

我们与基督有亲自的联合，圣灵也真实地住在我们里面。读经时认领这身份，祷告时运用这恩典，生活中接受他的带领。主已经赐下生命与能力，我们便在今天的身体上凭信心领受，在今天的行动中活出他的新样式。

我已经在基督里得着复活的新身体，这身体是圣灵的殿。使基督从死里复活的圣灵住在我里面，他的生命供应全身。我凭信心领受医治、力量与更新，承认每一处肢体都属于主。我的心思接受真理，我的口说信心的话，我的全身顺从圣灵，活出主所赐的全新样式。奉耶稣基督的名，阿们。

第五章 在日常操练中经历身体更新

我们已经得着复活基督的新身体，操练就是将所领受的恩典活出来。身体是圣灵的殿，主的生命住在里面，我们便按这事实思想自己、奉主的名祷告。一天之中，无论工作、行走、与人相处，还是安静休息，都可以凭信心认定这全新的样式，让心思、言语与行动持续顺从圣灵。

信心的操练贯穿日常生活。清晨承认自己已经与主一同复活，做事时依靠圣灵的能力，祷告时领受主的生命供应，休息时感谢身体属于主。这些实行都立足于已经领受的恩典，使心思熟悉真理，言语与所信的一致，身体照着新人的样式生活。

一、明白自己正在相信什么

身体灵化的操练，开始于认识自己已经得着什么。基督使我们与他一同复活，将新身体赐给我们；圣灵已经住在里面，这身体就是他的殿。我们按着这个事实祷告，心里所相信的是主已经成就的救恩，口里所承认的是自己在他里面的身份，所领受的是圣灵当下的生命供应。

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。（罗12:1）

把身体献上，是将已经归主的肢体交给他使用。我们承认全身圣洁、属于神，凭着复活的生命生活。这样的奉献可以清楚表达：“主，我的身体是你的肢体，是圣灵的殿。我从你领受力量，以这全新的身体样式完成今天的工作，服侍你所交托的人。”身体的归属、所领受的能力和实际的使用，就在祷告与行动中连在一起。

我所强调的“圣灵的殿”，有圣洁与能力两方面的意义。圣洁使我们记得身体属于神，愿意按他的旨意使用；能力使我们记得，服侍可以依靠圣灵。我们向主祈求身体的帮助，也学习用温柔的口舌、诚实的行动和关爱的双手待人。

二、认真安排祷告与默想的时间

在生活中，重要的事情需要时间。人学习一门技能，愿意反复练习；人承担一项工作，愿意专心完成。身体的需要与信仰的成长，也值得我们认真安排。给祷告留下专注的时间，给经文留下思考的时间，能够帮助我们把听见的内容真正理解。

一天的生活中，可以多次转向主。专注祷告时，把身体的需要和所信的应许放在心里；做事的间隙，安静地思想基督与自己同在；休息的时候，再次向主感恩。如此，信靠逐渐贯穿生活，也帮助我们熟悉神的话，在需要的时候想得起来、用得出来。

默想时，将心思安放在主已经成就的事上。读到“与基督一同活过来”，就认真承认自己已经与主同活；读到“身子就是圣灵的殿”，就思想圣灵住在全身之中。我们可以安静地读，也可以清楚地宣告，使所思想的、所说出的都与经文一致。

你们要恒切祷告，在此儆醒感恩。（西4:2）

感恩使我们持续记念已经领受的救恩。感谢基督为我们舍命，感谢他使我们与他一同复活，感谢圣灵已经住在身体里面。每一次感谢，都将心思带回主的恩典，使我们从已经得着的生命与新身体出发，带着信心继续祷告、工作和服侍。

三、凭信心为家人祷告

我们已经领受圣灵的同在与能力，也能够奉主的名为家人祷告。先与家人一同认识基督已经赐下的救恩，再按具体需要祝福他，带着信心宣告主的生命与平安。对于同在基督里的家人，我们一同承认身体是圣灵的殿，是与复活的主联合的新身体，并凭信心领受他的医治与更新。

为家人祷告，首先要关心这个人。听他说清楚需要，理解他的感受，尊重他的意愿，再用清楚、温和的话表达祝福。信心与爱相连，服侍才会真正成为帮助。祷告以外，愿意陪伴，愿意倾听，愿意承担实际照顾，同样是爱人的行动。

我也留意到，身体的需要往往牵动整个家庭。父母生病，子女会担忧；孩子不适，父母会着急。认识主的同在，能够帮助一家人彼此扶持。一个人先从经文得着鼓励，再把这鼓励带给家人，家庭中的谈话就能够多一些盼望、多一些关心。

原来在基督耶稣里，受割礼不受割礼全无功效，惟独使人生发仁爱的信心才有功效。（加5:6）

信心使人生发仁爱。我们以主所赐的能力祷告，也以主所赐的爱照顾家人。身体是基督的肢体，我们便伸手扶持；圣灵住在里面，我们便依靠他服侍。这样的祷告与关怀，一同表达我们已经领受的新生命。

四、用简洁的话宣告新身体的事实

“新身体”指向我们在与基督同复活中所得的恩典；“圣洁”指向身体已经被主买赎、归他所有；“灵化”表达圣灵在这身体中的掌管与生命工作。说出这些词时，我们清楚知道自己所信的内容。祷告从已经领受的恩典出发，就可以简洁、有力，也有明确的根据。

信心的宣告可以这样展开：“我已经与基督一同复活，得着他所赐的新身体。这身体是圣灵的殿，是圣洁、属神的身体。圣灵住在我里面，复活的生命供应全身。我奉耶稣基督的名领受医治、力量与更新，活出这全新的样式。”随后，按所关心的部位具体祷告，将全身都放在同一份救恩中认识。

在安静的环境中，可以慢慢说，也可以在心里默想。思想经文的时候，把注意力放在基督已经为我们成就的救赎上，承认他的同在，接受他的应许。所用的语言可以因人的表达习惯而不同，所依靠的主却是同一位。

五、亲自运用已经领受的恩典

每位在基督里的信徒，都可以亲自运用主已经赐下的恩典。身体是圣灵的殿，主就在里面；我们与他联合，就从他领受生命与能力。无论独处还是与家人在一起，都可以坦然来到父面前，奉耶稣基督的名祷告。

因为我们两下借着他被一个圣灵所感，得以进到父面前。（弗2:18）

明白经文以后，就将真理用于自己。我们读到身体属于主，就在心里承认，在口里宣告，在日常行为中顺从他。复活基督的新身体是已经领受的恩典，我们凭信心使用这身体，也凭信心领受圣灵的供应。

每天选择一段关于与基督联合、圣灵内住或新身体的经文，认真读过，将其中的真理用于全身。祷告时清楚承认：“这身体是圣灵的殿，我已经领受复活基督的新样式。”带着这信心开始工作，带着这信心与人相处，也带着感恩结束一天。

主耶稣，我已经与你一同复活，领受你所赐的新身体。圣灵住在我里面，我的全身是他的殿。我在心里相信，在口里承认，在行动中顺从真理。我凭信心领受医治、力量与更新，亲自运用你所赐的恩典，活出复活基督的身体样式。奉耶稣基督的名，阿们。

第六章 认识使身体更新的复活大能

基督已经复活，我们也已经与他一同活过来。在这联合里，我们领受复活的生命，得着复活基督的新身体。身体是他的肢体，是圣灵的殿；使他从死里复活的圣灵，如今就在我们里面。因此，认识复活的大能，就是认识主已经赐给我们的生命，并将这能力凭信心运用在身体上。

一、在父的家中认识自己的身份

基督把我们带到父面前，使我们成为神家里的人。一个人经历疾病、孤独和生活压力时，很容易觉得自己无人顾念。福音告诉我们，父认识自己的儿女，基督为我们舍命，圣灵住在我们里面。我们可以亲近父，向他倾诉，也可以在他的家中得着弟兄姐妹的扶持。

这样，你们不再作外人和客旅，是与圣徒同国，是神家里的人了；（弗2:19）

我曾在祷告中思想神所创造的世界：阳光照耀，草木生长，河流滋润大地，土地生出食物，人从各样供应中得以生活。这些景象使我想到父的丰富。神所创造的，处处使人看见生命的供应；基督的救赎又使我们得以认识父，明白自己在他面前蒙爱。

当心里感到孤单，可以具体地记起这些恩典：主已经为我舍命，父接纳我，圣灵与我同在。我可以祷告，也可以寻求弟兄姐妹的扶持。这些事实帮助人重新开口，重新与人联系，重新期待明天。神家中的生活，应当有这样彼此关心、彼此扶持的实际。

二、基督的死与复活带来新生命

认识救恩，要认识基督为我们受死，也要认识他已经复活。他担当罪，经历羞辱与刑罚，真实地死去；第三日，神使他从死里复活。十字架使我们看见救赎所付的代价，复活使我们看见救主的得胜，以及他所赐的新生命。

若基督没有复活，我们所传的便是枉然，你们所信的也是枉然；并且明显我们是为神妄作见证的，因我们见证神是叫基督复活了。若死人真不复活，神也就没有叫基督复活了。因为死人若不复活，基督也就没有复活了。基督若没有复活，你们的信便是徒然，你们仍在罪里。（林前15:14-17）

保罗把复活与信仰直接联系起来。若基督没有复活，所传的、所信的都是枉然；如今他已经复活，福音便有了得胜的见证。我们所倚靠的主正在活着，能够把生命赐给我们。读到“我活着就是基督”，也应当记得，住在我们里面的是复活的基督。

我常思想主受死与复活之间的变化：受了鞭伤的身体，曾被放在坟墓里的身体，如今真实地站在门徒中间。主以活着的自己向门徒显现，向他们赐下平安。死亡未能拘禁他，坟墓未能留住他，他的复活成为我们生命与身体盼望的根据。

那日（就是七日的第一日）晚上，门徒所在的地方，因怕犹太人，门都关了。耶稣来，站在当中，对他们说：愿你们平安！说了这话，就把手和肋旁指给他们看。门徒看见主，就喜乐了。（约20:19-20）

基督为我们受鞭伤，我们因他得医治；他已经复活，我们也与他一同活过来。这完整的救恩，使我们认识自己已经得着复活基督的新身体。我们领受他所赐的生命，认定身体是圣灵的殿，凭信心接受圣灵的医治与更新。每次为身体祷告，都站在这已经成就的救恩里。

三、与基督同活是今天所领受的恩典

以弗所书说，当我们死在过犯中的时候，神便叫我们与基督一同活过来，又叫我们与基督一同复活、一同坐在天上。这是神已经向信徒施行的恩典。我们在基督里有新的身份，也有新的生命，可以照着这身份来祷告、行事和服侍。

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。他又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上，要将他极丰富的恩典，就是他在基督耶稣里向我们所施的恩慈，显明给后来的世代看。（弗2:4-7）

“与基督一同活过来”，使我重新认识救恩中的自己。主把生命赐给我，使我能够亲近父，接受圣灵的引导，运用他的话面对生活。“一同坐在天上”又使我认识与主联合的地位，知道祷告可以倚靠他的权柄，服侍可以依靠他的能力。新生活应当从这些清楚的真理展开。

我们已经得着复活基督的新身体，这身体属于与主同活的新生活。圣灵在其中掌权，基督的生命在其中供应，我们便按着圣洁、能力与自由的样式认识全身。思想、祷告与宣告都从这已经领受的恩典开始，身体的使用也从这新的归属展开。

保罗所说的复活，关乎整个人与基督的关系。新的身份应当带出新的思想，新的生命应当带出新的行为，身体也应当成为新生活的器皿。我们读到这些经文，就可以把今天的自己放在其中认识，凭信心回应主已经赐下的恩典。

四、以利沙的骸骨与复活的见证

以利沙的故事，使我常常思想神的能力。列王记下记载，以利沙死后，有人正在埋葬一个死人，忽然看见敌人来犯，便把死人抛在以利沙的坟墓里。那死人碰着以利沙的骸骨，就复活站起来。经文所记的事，显明赐生命的是神，死亡也在他的能力之下。

以利沙死了，人将他葬埋。到了新年，有一群摩押人犯境，有人正葬死人，忽然看见一群人，就把死人抛在以利沙的坟墓里，一碰着以利沙的骸骨，死人就复活，站起来了。（王下13:20-21）

以利沙曾跟随以利亚，恳求感动以利亚的灵加倍感动自己。他追求的是神所赐的属灵托付，后来也在服侍中经历神的大能。读这段历史，我想到信徒应当怎样看待自己所领受的：我们已经披戴基督，可以认真认识他的生命、他的能力和他给我们的使命。

你们受洗归入基督的都是披戴基督了。（加3:27）

神使死人站起来，显出赐生命的能力。我们所领受的正是从他而来的生命；那使基督复活的圣灵已经住在我们里面。想到身体的任何一处需要，就从圣灵的能力出发，奉耶稣基督的名祷告，领受医治与更新。新身体与复活的主联合，我们便凭他的生命认识全身。

这些经文也提醒我，身体在神眼中有价值。它承载服侍，经历神的工作，又被应许复活。我们应当珍惜身体，按真理认识它，在祷告中把它献给主，愿意以身体完成他在地上的托付。

五、古代圣徒的复活显明创造之能

马太福音记载，在主受死与复活所发生的事中，有圣徒的身体起来，并在耶稣复活以后进入圣城，向许多人显现。这段经文使我反复思想复活的含义：神使死去的人重新活着，身体再次能够行动，能够被人看见。复活所显明的能力，远超过人对修补和恢复的想象。

坟墓也开了，已睡圣徒的身体多有起来的。到耶稣复活以后，他们从坟墓里出来，进了圣城，向许多人显现。（太27:52-53）

我由此领受，复活的大能包含创造与更新的能力。想到身体缺损、软弱或受伤的人，我愿意向这位创造生命的主祷告，期待他亲自施行工作。这样的盼望出于我对复活的信仰：主的能力没有因人的有限而减少，他认识自己所造的身体，也知道每一处需要。

雅各与约瑟的嘱咐，又让我看见先祖怎样信靠应许。雅各要葬在迦南，约瑟相信神必领百姓离开埃及。他们为身后之事作出安排的时候，仍然把神的应许放在心里。神的信实成为他们面对未来的根据，也激励我们珍惜复活与永生的盼望。

古代圣徒复活以后，起来、行走、进入圣城，显明复活关乎真实的身体。我们已经与基督一同复活，就凭信心承认自己所得的新身体，认定圣灵住在其中。主的复活使我们认识生命的大能，与主联合使我们亲自领受这生命。我们按着这真理祷告，将复活的身体样式活出来。

六、悔改使人进入新的生活

主耶稣讲浪子回家的故事，父亲说，这个儿子是死而复活、失而又得的。我从这里认识，悔改应当带出生命与关系的恢复。儿子醒悟，起来回到父亲那里；父亲迎接他，给他袍子、戒指和鞋，重新让他在家中生活。故事中的变化，可以从儿子的行动和父亲的接纳中清楚看见。

父亲却吩咐仆人说：把那上好的袍子快拿出来给他穿；把戒指戴在他指头上；把鞋穿在他脚上；把那肥牛犊牵来宰了，我们可以吃喝快乐；因为我这个儿子是死而复活，失而又得的。他们就快乐起来。（路15:22-24）

我们归向基督，也当接受主所赐的新生命，开始照着他的真理生活。心里有仇恨，就学习饶恕；言语惯于伤人，就学习温柔；过去任凭私欲作主，就把思想与身体献给神。悔改因此与具体行动相连，使人越来越活出基督的性情。

我们已经与基督同死，也与他一同复活，在他里面得着全新的生命与身体。这样的身份带出全新的生活：心思接受基督的真理，口里承认他已经赐下的恩典，全身照着圣灵的带领行事。身体是圣灵的殿，我们便以圣洁的肢体荣耀神，以复活的生命服侍人。

七、默想复活的事实 领受内住的能力

默想复活，要思想基督已经成就的事，也思想自己已经在他里面所得的。读到主从死里复活，就承认自己已经与他同活；读到圣灵住在我们里面，就认定全身是他的殿。

将这两方面一同放在心里，便能清楚认识：我们已经领受复活基督的新身体，如今凭内住圣灵的能力生活。

我在默想时，也会思想圣灵如何使主的身体活过来，如何使人的身体得着更新。我曾用种子发芽、生长的图画帮助自己思考：生命进入，原先静止的种子就发芽，枝叶逐渐展开。这是一幅帮助默想的比喻，使我记得生命能够带来真实的变化。

有时，我用光与火的图画表达对圣洁和能力的领受。想到主的荣光照耀，想到自己全人献给他，心里就更加专注于他的同在。这样的默想，应当帮助我们理解经文、敬拜基督，并在实际生活中顺从他。

八、把复活的盼望带给软弱的人

一个人认识复活的大能，便有理由继续盼望，也有理由把盼望带给别人。看见病人，可以为他祷告；看见家人疲乏，可以陪伴和扶持；听见人失去勇气，可以把主的应许讲给他听。复活的福音应当使人得着生命的鼓励。

他领自己的百姓带银子金子出来；他支派中没有一个软弱的。（诗105:37）

诗篇回顾以色列人出埃及，说神带领他们出来，其中没有一个软弱的。我们从中认识神拯救的能力，也带着信心领受主的生命供应。如今我们已经与复活的基督联合，身体是圣灵的殿，就凭他所赐的力量生活，勇敢服侍，将复活的福音带给有需要的人。

我已经与基督一同活过来，一同复活，得着他所赐的新身体。我的身体是基督的肢体，是圣灵的殿。使主复活的圣灵住在里面，复活的生命供应全身。我凭信心领受医治与能力，思想、宣告并活出主所赐的全新样式。奉耶稣基督的名，阿们。

第七章 珍惜主以重价买赎的身体

基督以自己的生命买赎了我们，使我们与他同死、同复活，得着复活的新身体。这身体是他重价买赎的肢体，是圣灵的殿。认识十字架所付的代价，使我们带着感谢领受救恩，也认真接受主已经赐下的新样式。我们按着这份归属认识全身，让圣灵的生命与能力在身体中活出来。

一、从十字架认识救主的爱

福音书记载，兵丁给耶稣戴上荆棘冠冕，戏弄他，又分他的衣服。面对受苦的主，有人讥诮，有人冷眼观看。我常思想这些画面，也常想到耶稣为什么甘愿承受这一切：他爱我们，愿意替我们担当罪，把我们带到神面前。十字架显明人的罪，也显明救主舍己的爱。

他诚然担当我们的忧患，背负我们的痛苦；我们却以为他受责罚，被神击打苦待了。哪知他为我们的过犯受害，为我们的罪孽压伤。因他受的刑罚，我们得平安；因他受的鞭伤，我们得医治。（赛53:4-5）

以赛亚所写的，是一位担当者。他担当人的忧患，背负人的痛苦，为人的过犯受害，为人的罪孽压伤。读到这些话，我想到自己所得的平安、赦免与医治，都与基督所付的代价有关。恩典如此贵重，应当被认真领受，也应当在生活中被珍惜。

神使那无罪（无罪：原文是不知罪）的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。（林后5:21）

神使无罪的基督替我们成为罪，使我们在他里面成为神的义。这使我们得以坦然亲近父，接受他的慈爱，也以新的身份看待自己。罪所带来的控告可以交给救主，我们因他的救恩站在父面前，向他祷告，领受随时的帮助。

二、被买赎的身体供神使用

主已经买赎我们，使身体归他所有；我们又与他一同复活，得着他所赐的新身体。这身体是基督的肢体，是圣灵的殿，因此承载他的生命，接受他的能力，也供他使用。我们敬拜、行义、传福音、为人祷告，都是在运用这已经归主的身体。

因为你们是重价买来的。所以，要在你们的身子上荣耀神。（林前6:20）

身体需要被珍重，也需要被正确使用。口舌可以说真理，双手可以帮助人，脚步可以走向有需要的地方。人在身体上顺服主，便开始从过去的习惯转向新的生活。怨恨的言语可以改变，粗暴的行动可以改变，冷漠的态度也可以改变，因为基督的生命已经赐给我们。

我们以复活基督的新身体生活，就凭他的生命领受力量，也以他的爱服侍。身体归圣灵掌管，口舌便说造就人的话，双手便扶持有需要的人；认识主赐下的权柄，就奉他的名为人祷告。健康、圣洁与能力，都是我们凭信心领受并活出来的身体样式。

三、从败坏的行为转向基督的性情

人类的生活中，有嫉妒、恼恨、争竞和伤害；家庭也可能因这些事受苦。圣经指明罪的败坏，又把我们带到基督面前，使我们从他领受新的生命。认识救恩，就学习按这新生命生活，让爱、温柔、忍耐和诚实进入言语与行为。

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）

圣灵所结的果子，可以在日常关系中被人看见。家人意见不合时，愿意耐心听完对方的话；有人做错事时，愿意帮助他改正；关系受伤时，愿意寻求和好；看见软弱的人时，愿意给予扶持。身体被圣灵使用，也包括这些朴实而具体的行动。

我们祈求身体更新，也需要让生活接受真理。若口中常常充满攻击，就学习说造就人的话；若心里积存苦毒，就向主祷告，学习饶恕；若习惯只顾自己，就留意家人的需要。基督已经赐下新的生命，我们可以凭信心活出新的性情。

四、圣灵使信徒承接服侍的使命

主耶稣升天以前，吩咐门徒等候圣灵的能力，然后作他的见证。使徒行传记载，圣灵降临以后，门徒放胆传道，教会开始成长，病人得到帮助，福音也传向更远的地方。圣灵的充满与使命紧紧相连，使信徒能够承接主交付的服侍。

但圣灵降临在你们身上，你们就必得着能力，并要在耶路撒冷、犹太全地，和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。（徒1:8）

我们是基督的门徒，已经领受为他作见证的托付。身体是圣灵的殿，就供圣灵使用；口舌传讲福音，双手照顾病人，脚步走向有需要的人。我们按所领受的恩典服侍，基督的生命与能力便借着这些实际行动传递出去。

在服侍中，众人都从基督领受生命，也都可以运用主所赐的恩典。各人按所领受的教导、关怀、传讲福音，彼此配搭，使更多人认识复活的基督。我们的身体既是他的肢体，就在共同服侍中接受他的带领，依靠他的能力。

五、以圣洁的新身份来到主面前

有些人身体软弱时，心里也充满控告，觉得自己一定不配来到神面前。福音把我们带向基督已经完成的救赎。我们因他的血得蒙赦免，因他得以亲近父。祷告应当从这恩典出发，记得身体属于主，圣灵住在里面，主愿意我们亲近他。

你们从前与神隔绝，因着恶行，心里与他为敌。但如今他借着基督的肉身受死，叫你们与自己和好，都成了圣洁，没有瑕疵，无可责备，把你们引到自己面前。

（西1:21-22）

经文说，基督借着肉身受死，叫我们与神和好，成为圣洁、没有瑕疵、无可责备，把我们引到自己面前。我珍惜这句话，因为它使信徒认识自己在救恩中的地位。来到主面前，可以感谢他已经赐下的赦免，诚实表达需要，凭信心接受他的帮助。

圣洁也应当影响我们如何使用身体。既然身体归主，就愿意让他的真理洁净言语、思想和行为。每日的祷告可以包含这样的回应：“主，我的口属于你，愿我说的话造就人；我的双手属于你，愿我所做的帮助人；我的心属于你，愿你的爱引导我。”

六、带着身体更新的盼望继续生活

圣经中的长者，使我对身体与年日有更多盼望。迦勒八十五岁的时候，仍然记得神的应许，愿意承接尚未得着的产业。他讲到自己的力量，也讲到自己对神的信靠。年日过去，主的话仍在他心里，所领受的托付仍然被他看重。

自从耶和华对摩西说这话的时候，耶和华照他所应许的使我存活这四十五年；其间以色列人在旷野行走。看哪，现今我八十五岁了，我还是强壮，像摩西打发我去的那天一样；无论是争战，是出入，我的力量那时如何，现在还是如何。求你将耶和华那日应许我的这山地给我；那里有亚纳族人，并宽大坚固的城，你也曾听见了。或者耶和华照他所应许的与我同在，我就把他们赶出去。（书14:10-12）

我们也可以带着这样的信心生活：珍惜主所赐的年日，承认他的生命供应全身，继续承担所领受的托付。将“如鹰返老还童”的应许带进祷告，凭信心领受身体的更新与力量。每一天都活在复活基督的生命中，每一天都将所得的新样式活出来。

义人要发旺如棕树，生长如利巴嫩的香柏树。他们栽于耶和华的殿中，发旺在我们神的院里。他们年老的时候仍要结果子，要满了汁浆而常发青，（诗92:12-14）

老年仍要结果子，这幅图画十分宝贵。一个人可以把经验传给后辈，可以用祷告扶持家人，可以用温柔的话安慰人，也可以把多年经历主的见证讲给孩子听。身体的力量值得向主祈求，生命中的果子也值得持续培育。

主耶稣关于永生的话，也使我继续思想生命的深广。他宣告复活在他，生命也在他。我相信，认识他能够使人对身体与未来有更大的盼望。我渴望更深经历这永活的生命，继续追求身体的更新，也相信主在我们身上所能成就的，远超过我们已经经历的。

耶稣对他说：复活在我，生命也在我。信我的人虽然死了，也必复活，凡活着信我的人必永远不死。你信这话么？（约11:25-26）

七、让全身都成为祷告与奉献的对象

我们关心身体的某一处需要，也可以把全身献给主。思想头脑，求主赐清明的心思；思想眼睛与耳朵，求主使我们更好地观看、聆听；思想双手与脚步，求主赐力量完成工作。身体各部分共同参与生活，也可以一同被放在主的面前。

“整个身体被圣灵掌管”表达我们对新身体的信心。基督已经买赎全身，使我们与他一同复活；我们所领受的身体，就是圣灵的殿。因此，我们承认全身圣洁、属于神，凭信心领受他的生命与能力，使每一处肢体都活出基督所赐的新样式。

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6:13）

把肢体作义的器具献给神，最终会落在日常选择中。用口说造就人的话，用手做诚实的工作，用脚走主所喜悦的路。如此，主以重价买赎我们的恩典就被认真看待，身体也在生活中成为服侍他的器皿。

我感谢耶稣基督为我舍命，以重价买赎了我。我已经与他一同复活，得着他所赐的新身体。这身体是圣灵的殿，是圣洁、属神的身体。我领受圣灵的生命与能力，以全身回应主的救恩，凭信心活出强健、自由、供神使用的全新样式。奉耶稣基督的名，阿们。

第八章 信心从认识基督而来

信心有明确的对象，就是耶稣基督。我们认识他是谁，认识他已经成就的救赎，认识他所说的话，才能明白为何可以相信、怎样凭信心生活。对病人说“你要有信心”，还应当把主的慈爱、权柄和应许讲清楚，使他知道所信的是怎样的一位救主。

我们凭信心活出在基督里已经得着的恩典。他使我们与他一同复活，赐给我们新生命和新身体；身体是他的肢体，是圣灵的殿。认识这份救恩，就在心里相信，在口里承认，在行动中运用。我们按着复活基督的身体样式认识全身，依靠圣灵的能力祷告和服侍。

一、仰望信心创始成终的耶稣

希伯来书把我们的目光引向耶稣，称他为信心创始成终的主。信心从他而来，也因认识他而成长。主已经显明自己的慈爱与能力，我们可以认真查考他所做的事，思想他怎样待人，明白他怎样施行拯救。这些认识会逐渐成为祷告的根据。

仰望为我们信心创始成终的耶稣（或作：仰望那将真道创始成终的耶稣）。他因那摆在前面的喜乐，就轻看羞辱，忍受了十字架的苦难，便坐在神宝座的右边。

（来12:2）

耶稣因摆在前面的喜乐，忍受十字架的苦难，如今坐在神宝座的右边。仰望他，就把这完整的救恩放在心里：他为我们舍命，也已经复活得胜。我们来到他面前，所倚靠的是这位爱我们、胜过死亡、如今仍然活着的主。

我十分看重“基督”这个称呼，因为它使人认识耶稣是神所应许的救主。安得烈遇见耶稣以后，便去找哥哥西门，告诉他自己遇见了弥赛亚，并把他带到耶稣面前。信仰由认识主开始，也应该把人带向主，使人明白他就是自己的盼望。

他先找着自己的哥哥西门，对他说：「我们遇见弥赛亚了。」（弥赛亚翻出来就是基督。）

（约1:41）

信心对基督的救恩有明确的认识：他已经为我们舍命，使我们得蒙赦免；他已经从死里复活，使我们与他一同活过来；他已经赐下圣灵，住在我们的身体里面。我们所领受的新身体就在这联合之中。因此，为身体祷告时，心里认定主已经赐下的恩典，口里便能清楚承认自己在他里面所得的。

二、听见基督的话 明白救恩的内容

罗马书说，信道是从听道来的，听道是从基督的话来的。人听见福音，认识耶稣，便能够向他作出信心的回应。传讲的人应当把救恩讲清楚，听见的人也应当认真明白：基督为我们受死，又从死里复活，使信他的人得蒙拯救。

可见信道是从听道来的，听道是从基督的话来的。（罗10:17）

保罗在同一章中，讲到出于信心的义，也讲到道在人的口里、心里。信仰与人的内心相信、口里承认密切相关。我们心里相信主已经复活，口里承认他是主，就明确地把自己交在他的救恩中。读经和听道，应当帮助人认识这份救恩，并清楚表达自己的信靠。

他到底怎么说呢？他说：这道离你不远，正在你口里，在你心里。就是我们所传信主的道。你若口里认耶稣为主，心里信神叫他从死里复活，就必得救。因为人心里相信，就可以称义；口里承认，就可以得救。经上说：凡信他的人必不至于羞愧。（罗10:8-11）

口里承认耶稣为主，是承认他的身份与权柄。心里信神叫他从死里复活，是相信救主已经得胜，能够把生命赐给我们。这样，所说的话与所信的事相连，祷告也有了根基。我们因基督得蒙接纳，能够坦然来到父面前，把需要带给他。

保罗又说，犹太人和希利尼人并没有分别，众人同有一位主，他厚待一切求告他的人。主的救恩向万民敞开。我们传讲基督，也把这盼望带给不同背景的人，使他们知道自己可以相信、可以求告、可以因主得着新的生命。

犹太人和希利尼人并没有分别，因为众人同有一位主；他也厚待一切求告他的人。因为凡求告主名的，就必得救。（罗10:12-13）

三、亚伯拉罕相信使死人复活的神

亚伯拉罕与撒拉的故事，使我们看见信心如何面对身体的限制。他们年纪老迈，却领受了神关于后裔的应许。亚伯拉罕所信的是叫死人复活、使无变有的神。他把神的话放在心里，相信神所应许的必能成就，后来得着了以撒。

亚伯拉罕所信的，是那叫死人复活、使无变为有的神，他在主面前作我们世人的父。如经上所记：我已经立你作多国的父。他在无可指望的时候，因信仍有指望，就得以作多国的父，正如先前所说，你的后裔将要如此。他将近百岁的时候，虽然想到自己的身体如同已死，撒拉的生育已经断绝，他的信心还是不软弱；并且仰望神的应许，总没有因不信心里起疑惑，反倒因信心里得坚固，将荣耀归给神，且满心相信神所应许的必能做成。（罗4:17-21）

经文清楚说明，他所倚靠的是神成就应许的能力。身体的状况真实存在，神的话也真实地临到他。他因着应许得坚固，将荣耀归给神。信心使人把主的能力与眼前的需要联系起来，让神已经说过的话成为继续盼望的根据。

我从亚伯拉罕和撒拉的经历中，看见身体重新得力的盼望，也看见认识复活之神的重要。他们原本在人看来已经失去生育的可能，神却成就了所说的话。我常以这段经文激励自己，相信神能够在身体的软弱中施行工作，领受他的生命与更新。

信心也在等待中持续。应许临到以后，亚伯拉罕需要继续相信；身体年老以后，仍需要记得神说过什么。我们也可以把正在等候的事带到主面前，照着经文祷告，在等候中继续相信他的应许。

四、百夫长因认识权柄而相信主的话

百夫长为仆人来到耶稣面前，主说要去医治他。百夫长却回答，只要主说一句话，仆人就必好了。他用自己熟悉的权柄关系来表达信心：自己在人的权下，也有兵在自己以下，命令发出，就有人执行。他由此认定，耶稣的话有权柄，距离也不能限制主的能力。

百夫长回答说：主阿，你到我舍下，我不敢当；只要你说一句话，我的仆人就必好了。因为我在人的权下，也有兵在我以下；对这个说：去！他就去；对那个说：来！他就来；对我的仆人说：你作这事！他就去作。耶稣听见就希奇，对跟从的人说：我实在告诉你们，这么大的信心，就是在以色列中，我也没有遇见过。（太8:8-10）

这段经历使我们明白，信心与认识主密不可分。百夫长相信的，是耶稣能够使仆人得医治，也相信他的命令有效。他把需要带到主面前，清楚表达自己为何信。主称赞他的信心，并回应了他的请求。

耶稣对百夫长说：你回去罢！照你的信心，给你成全了。那时，他的仆人就好了。（太8:13）

我们为家人祷告，也可以从这里学习。先认识主的慈爱与权柄，再把家人的需要具体带到他面前。家人即使身在远处，我们仍可以奉耶稣基督的名祝福他，祈求医治、平安和帮助。祷告所依靠的是主，与他同在的信心也使我们有胆量开口。

我常思想耶稣话语的生命。福音书记载的医治，至今仍帮助人认识这位主。我们读到他对病人的怜悯，读到他所发出的命令，心里便更清楚自己向谁祷告。经文使人认识基督，也使信心有了可以不断思想的内容。

五、迦南妇人紧紧抓住主的怜悯

迦南妇人为女儿来到耶稣面前。她承认主的身份，呼求怜悯，并在对话中继续相信。谈到儿女的饼时，她仍抓住主人桌上落下碎渣的图画，表达自己愿意领受主的恩典。她把盼望放在耶稣身上，最终听见主称赞她的信心。

妇人说：主阿，不错；但是狗也吃他主人桌子上掉下来的碎渣儿。耶稣说：妇人，你的信心是大的！照你所要的，给你成全了罢。从那时候，他女儿就好了。
(太15:27-28)

我常从这段故事默想主的丰富。妇人相信，即使如同碎渣般的恩典，也足以帮助女儿。她所看见的是主能够施行的怜悯，所求的是女儿得释放。她的表达具体，她的对象明确，她的信靠也在持续的回应中显明。

百夫长与迦南妇人都提醒我们，要认真认识基督。知道主有权柄，就能够相信他的话；知道主有怜悯，就能够把人的需要带到他面前。信心由这些认识生发，也借着祷告与行动表达出来。

六、所望之事的实底与未见之事的确据

希伯来书十一章第一节，是认识信心的重要经文。我特别看重它所说明的信心如何生活：人在尚未看见的时候，因信有根据、有把握。对于基督徒，这根据来自神的话，也来自基督已经成就的救恩。我们知道所盼望的是什么，也知道为何能够向主盼望。

信就是所望之事的实底，是未见之事的确据。(来11:1)

谈到身体，信心就领受基督已经赐下的新样式。我们已经与主一同复活，身体是他的肢体，是圣灵的殿。神的话这样称呼我们，我们就这样认识自己，认定圣灵在全身之中，奉主的名领受他的医治、力量与更新。信心使我们将主已经赐下的救恩用于今天的身体。

我们所盼望活出来的，是已经在基督里领受的身体样式：圣洁，归圣灵掌管，满有复活生命的能力。我们将这认识带进祷告，按所领受的真理宣告全身，在日常生活中依靠圣灵。信心从神的话得着确据，也照着这确据持续行事。

七、古人的信心使他们照神的话行动

希伯来书十一章记下多位信心人物。亚伯献祭，以诺与神同行，挪亚预备方舟，亚伯拉罕听从呼召。他们的信心都与神的启示有关，也都在具体行动中显明。读这些记载，可以留意两件事：他们听见了什么，又因此做了什么。

亚伯因着信，献祭与神，比该隐所献的更美，因此便得了称义的见证，就是神指他礼物作的见证。他虽然死了，却因这信，仍旧说话。以诺因着信，被接去，不至于见死，人也找不着他，因为神已经把他接去了；只是他被接去以先，已经得了神喜悦他的明证。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。挪亚因着信，既蒙神指示他未见的事，动了敬畏的心，预备了一只方舟，使他全家得救。因此就定了那世代的罪，自己也承受了那从信而来的义。（来11:4-7）

我从亚伯的祭物中默想基督的救赎，从以诺被接去的经历中默想永生的盼望，从挪亚的方舟中默想神为人预备的拯救。整本圣经把我们引向基督，也教导我们回应神。认识主以后，应该照所明白的去行，让他的真理成为生活的根据。

挪亚的信心有预备方舟的行动，亚伯拉罕的信心有离开本地的行动；信徒今天的信心，也应当有顺从与回应。主叫我们爱人，就实际关怀；主叫我们为人祷告，就开口祷告；主叫我们把身体献上，就在言语和行为中顺从他。信心由此在生活中被人看见。

八、持续认识基督 持续活出信心

信徒的成长，是不断认识基督，越来越熟悉他的真理。即使已经经历过帮助，仍然可以继续查考、默想和实行。保罗曾有丰富经历，仍说自己要竭力追求。主的丰富值得人一生认识，所领受的也值得一生运用。

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（或作：所要我得的）。弟兄们，我不是以为自己已经得着了；我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标竿直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。（腓3:12-14）

活出基督，就是将与祂联合的生命活出来。我们已经在祂里面成为新造的人，得着复活基督的新身体。主是我们的生命，圣灵住在里面，我们便以祂的真理思想，以祂的爱待人，以祂的能力服侍。身体的新样式在这持续的信靠与行动中得着表达。

面对身体的需要，我们可以清楚宣告：“我已经与基督一同复活，得着祂所赐的新身体。这身体是基督的肢体，是圣灵的殿。复活的生命在我里面，圣灵的能力供应我，我奉耶稣基督的名领受医治与更新。”我们所说的，正是自己凭信心所领受的救恩。

我仰望为信心创始成终的耶稣，接受祂已经成就的救恩。我已经与祂一同复活，得着复活的新身体。这身体是圣灵的殿，基督的生命在我里面。我相信主的话，承认所领受的恩典，凭圣灵的能力生活，将新身体的样式活出来。奉耶稣基督的名，阿们。

第九章 凭信心说话与祷告

耶稣教导信心，也让门徒看见信心怎样说话。面对无花果树，他说出明确的话；面对受苦的孩子，他发出清楚的命令；向门徒讲解时，他把信心、言语与祷告连在一起。我们学习这些经文，应当认识主的权柄，也明白自己怎样奉他的名作出回应。

我们已经与复活的基督联合，得着他所赐的新身体，也领受了奉他的名祷告的权柄。为身体祷告，就从这身份出发：心里相信全身是圣灵的殿，口里承认主的生命在里面，凭信心领受他的医治与能力。所信的是主已经赐下的救恩，所说的就与这救恩相合。

一、无花果树的记载使门徒认识主的话

马可记载，耶稣从伯大尼出来，看见一棵有叶子的无花果树，来到树下，却找不到果子。主对树说，从今以后，永没有人吃它的果子。门徒听见了这话。第二天经过的时候，他们看见树连根都枯干了，彼得便想起耶稣所说的话。

第二天，他们从伯大尼出来，耶稣饿了。远远的看见一棵无花果树，树上有叶子，就往那里去，或者在树上可以找着甚么。到了树下，竟找不着甚么，不过有叶子，因为不是收无花果的时候。耶稣就对树说：从今以后，永没有人吃你的果子。他的门徒也听见了。（可11:12-14）

早晨，他们从那里经过，看见无花果树连根都枯干了。彼得想起耶稣的话来，就对他说：拉比，请看！你所咒诅的无花果树，已经枯干了。耶稣回答说：你们当信服神。（可11:20-22）

这段经文使我长期思想言语与权柄的关系。耶稣所说的话有明确的对象，也有明确的内容。门徒后来所看见的，与先前听见的联系起来，使他们认识主话语的能力。耶稣也借此进一步教导他们信靠神。

主的话带着权柄，也带领我们进入信心的实行。认识身体是圣灵的殿，就照着这事实祷告；认识自己已经与基督一同复活，就照着这新身份说话。我们在心里接受真理，在行动中运用主所赐的恩典，使信心在生活中结出果子。

二、把信心建立在神的权柄上

主对门徒说：“你们当信服神。”随后，他讲到对山说话，也讲到心里相信。我们学习这段经文，就应当先把所信的对象放清楚：神有能力，他的话可信，基督已经把服侍的托付交给门徒。开口说话的胆量，从认识主而来。

我实在告诉你们，无论何人对这座山说：你挪开此地，投在海里！他若心里不疑惑，只信他所说的必成，就必给他成了。所以我告诉你们，凡你们祷告祈求的，无论是甚么，只要信是得着的，就必得着。（可11:23-24）

我常用“活出基督的信心”来说明这个关系。我们从主领受生命，认识他的权柄，便学习像他那样信靠父、照真理说话。面对难处，所依靠的是主；为病人祷告，所奉的是耶稣基督的名；所盼望成就的，是使人得帮助、使神得荣耀的事。

主的话把心与口连在一起。心里相信，口里就清楚表达；口里说出的，又与心里所依靠的主相连。若只是勉强自己说出一句话，却不知道为什么这样说，祷告就容易含混。认识经文所说的权柄、应许和关系，能够使我们更清楚地回应主。

三、说清楚祷告所指向的事

耶稣对山说“挪开此地，投在海里”，语言十分明确。学习祷告，也应当说清楚所面对的需要。为病人祷告，盼望的是医治、恢复与平安；为受压制的人祷告，盼望的是释放与自由；为家庭祷告，盼望的是彼此相爱、关系和好。心里明白所求的，口里就能够清楚表达。

祷告中有向父的感谢、祈求，也有奉主的名向疾病和黑暗权势发出的命令。耶稣教导门徒祷告，也在医治与释放中发出命令。我们按经文认识这些表达，把它们放在与主的关系中运用，心里依靠他的权柄，言语就有明确的方向。

为身体祷告，可以先感谢主已经成就的救恩，再奉耶稣基督的名宣告：“我已经得着复活基督的新身体，这身体是圣灵的殿。圣灵住在里面，主的生命与能力供应全身。疾病离开，身体领受医治与力量，活出基督所赐的全新样式。”这样的祷告把已得的身份、所信的救恩和具体的领受一同表达出来。

我强调清楚说话，是因为人容易在祷告中重复含混的句子，心里却不知道自己在表达什么。把经文读明白，把对象与需要说清楚，能够帮助人认真相信，也帮助一同祷告的人明白所信的内容。

四、一次电动自行车失而复得的经历

我曾丢失一辆电动自行车。发现车不见以后，我与师母在小区里分头寻找，也沿着楼前楼后查看，始终没有找到。那天晚上，我还有播音主持课程要给准备高考的学生上，便先去完成教学。课后回家，已经十点多钟，我经过小区门口，又向保安询问，仍没有消息。

回到原来停放车子的地方，我用脚踏着那块地，奉耶稣基督的名宣告：“把我的车子还回来！”我所面对的是偷窃的作为，心里倚靠的是基督的权柄。我按自己所信的，清楚说出所要得着的结果，也相信可以在这件事上运用主的话。

第二天清晨五六点钟，我便下楼查看。车子出现在楼后，距离原来停车的位置只有几米，车座上有露水，车子也没有损坏。我为这次失而复得感谢主。它成为我个人经历中的一个提醒：生活里遇到具体的事，可以具体地向主祷告，并在行动中继续信靠他。

回想这件事，我记得寻找时的着急，也记得祷告时所表达的盼望。信心进入的，正是这种平常而真实的生活。我们把工作、家庭、身体以及日常所遇到的问题带到主面前，认识他的同在，也学习照着真理回应。

五、受苦孩子的父亲向主寻求帮助

马可福音记载，一位父亲带着受苦的儿子来见耶稣。他已经请过门徒帮助，却未得到所盼望的结果。孩子从小遭受折磨，父亲向主说明情况，求主怜悯。耶稣把他的目光引向信，父亲便诚实地向主呼求。

耶稣问他父亲说：他得这病有多少日子呢？回答说：从小的时候。鬼屡次把他扔在火里、水里，要灭他。你若能做甚么，求你怜悯我们，帮助我们。耶稣对他说：你若能信，在信的人，凡事都能。孩子的父亲立时喊着说（有古卷：立时流泪的喊着说）：我信！但我信不足，求主帮助。（可9:21-24）

“我信！但我信不足，求主帮助。”这位父亲一面承认自己愿意相信，一面把信心中的软弱带到主面前。最值得看见的是，他继续向耶稣求助，相信帮助可以从主而来。他把孩子带来，说明需要，呼求怜悯，信心就在这些回应中表达出来。

我读这段经文时，常提醒自己，要把人的心带向基督。若一个人觉得自己信心不足，就帮助他认识主是谁，读主怎样施行怜悯、怎样帮助受苦的人。认识主越清楚，就越知道为何可以继续相信，也越能够把心中的惧怕交给他。

耶稣随后斥责污鬼，吩咐它出来。孩子经历剧烈的变化，众人以为他死了，主却拉着他的手，扶他起来。他就站起来。我们应当把目光放在主的权柄与怜悯上：他回应一个父亲的呼求，也把一个受苦的孩子扶起来。

耶稣看见众人都跑上来，就斥责那污鬼说：你这聋哑的鬼，我吩咐你从他里头出来，再不要进去！那鬼喊叫，使孩子大大的抽了一阵疯，就出来了。孩子好像死了一般。以致众人多半说：他是死了。但耶稣拉着他的手，扶他起来，他就站起来了。（可9:25-27）

六、祷告使服侍者依靠主

门徒后来问耶稣，为什么自己不能把鬼赶出去。主回答他们，这一类的鬼，非用祷告不能出来。这话使我们知道，服侍需要依靠神。主把权柄赐给门徒，也教导他们在祷告中信靠父。属灵的能力与亲近主的生活相连。

耶稣进了屋子，门徒就暗暗的问他说：我们为甚么不能赶出他去呢？耶稣说：非用祷告（有古卷在此有：禁食二字），这一类的鬼总不能出来（或作：不能赶出他去来）。（可9:28-29）

祷告使我们的的心归向主，记得能力从他而来。服侍者自己需要读经、祷告，认真认识基督，所说的话也需要有真理作根据。遇到需要帮助的人，先听清楚情况，以爱关心，奉主的名祷告，把人的盼望带向救主。

关于禁食，我所强调的也是亲近基督。它应当服务于祷告，使人专注于主，学习依靠他。人领受能力的根源在基督，服侍的信心也来自对他的认识。明白这个关系，便会珍惜祷告的生活，认真对待自己所承接的托付。

七、芥菜种的比喻使人勇敢实行

门徒向主求加增信心，主便用芥菜种作比喻。种子虽小，却有生命。主的话使我们把注意力放在信的对象与生命上，也鼓励我们按已经认识的去回应。我们可以从所明白的一点真理开始，奉主的名祷告，照他的话行动，在生活中继续学习。

使徒对主说：求主加增我们的信心。主说：你们若有信心像一粒芥菜种，就是对这棵桑树说：你要拔起根来，栽在海里，他也必听从你们。（路17:5-6）

我们的认识可以继续增长，主已经赐下的恩典也可以不断运用。认识主的爱，就坦然来到父面前；认识主的权柄，就奉他的名祷告；认识身体是圣灵的殿，就承认全身归他所有。我们已经领受复活基督的新身体，如今照着这恩典持续相信、持续实行。

基督的慈爱、信实、权柄和能力彼此相连。我们所领受的是他的生命，服侍也应当显出他的性情。带着权柄祷告，同时以爱待人；相信神的能力，同时谦卑地从他领受；勇敢说话，也认真听取人的需要。这样，信心所结的果子才能成为别人的帮助。

八、照着已经得着的新身体祷告

祷告从已经得着的救恩开始。我们与基督一同复活，身体是他的肢体，是圣灵的殿；奉主的名，就能坦然承认自己的新身份，领受圣灵的生命供应。将全身放在这真理中认识，按着需要具体祷告，所说的话便带着信心，也有清楚的根据。

为自己祷告，我们承认已经得着复活基督的新身体，凭信心领受医治与更新；为家人祷告，我们奉主的名祝福，将主的真理与慈爱带给他。无论面对怎样的需要，都从基督已经成就的救恩出发，心里认定，口里承认，行动中依靠圣灵。

奉耶稣基督的名，我宣告：我已经与主一同复活，得着他所赐的新身体。这身体是基督的肢体，是圣灵的殿。圣灵住在我里面，复活的生命供应全身。我领受主的医治、能力与平安，凭信心活出圣洁、强健、自由的全新样式。阿们。

第十章 在基督里活出身体的自由

耶稣基督已经胜过罪与死亡，使我们与他一同复活，得着他所赐的新身体。这身体属于爱子的国，是基督的肢体，是圣灵的殿。主的得胜已经成为我们的信心根据，圣灵的同在已经成为我们的生命供应。我们从这已经领受的救恩出发，奉主的名抵挡黑暗，领受医治与能力，活出新身体的自由。

我们凭信心认定自己已经在基督里成为新造的人，全身归他所有。心思以主的话认识身体，口里承认圣灵住在里面，行动中依靠复活的生命。身体的自由，就是将基督已经赐下的新身份与新样式活出来，以这属于圣灵的身体荣耀神。

一、好牧人为羊舍命 赐下丰盛生命

耶稣称自己为羊的门，也称自己为好牧人。羊从他进入，得着拯救与供应；好牧人为羊舍命，使羊得生命，并且得得更丰盛。认识主，可以从这里开始：他为我们舍命，把生命赐给我们，又带领我们在他的看顾中生活。

我就是门；凡从我进来的，必然得救，并且出入得草吃。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。我是好牧人；好牧人为羊舍命。（约10:9-11）

盗贼带来偷窃、杀害与毁坏，好牧人把生命赐给羊。这使我在服侍病人时，始终把盼望指向耶稣。主曾医治受苦的人，释放受压制的人，他的慈爱在福音书中清楚可见。我们来到他面前，可以相信自己是他所顾念的人，把身体的需要带给他。

认识主的慈爱，也改变我们如何看待软弱中的人。病人需要安慰、祷告和关心，家属也需要扶持。服侍者应当像好牧人一样，留意人的痛苦，认真听见呼求，以爱陪伴。信仰的教导应该使人更清楚地认识救主，使人得着继续亲近他的勇气。

二、十字架使我们脱离旧有的辖制

保罗说，自己只夸主耶稣基督的十字架。他把十字架与新造的人联系起来，使我们看见救恩带来的改变。基督为我们受死，旧人与他同钉十字架；如今我们在他里面领受新的生命，开始按新的身份生活。旧有的罪与辖制，应当在这救恩中被清楚认识。

但我断不以别的夸口，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。受割礼不受割礼都无关紧要，要紧的就是作新造的人。（加6:14-15）

基督已经将我们从黑暗的权势中救出来，使我们归他所有。我们在他里面成为新造的人，得着复活的新身体；全身是圣灵的殿，属于主的生命与掌管。因此，面对压制与控告，我们站在主已经得胜的救恩中，奉耶稣基督的名抵挡，凭信心领受自由与平安。

新造的人有新的生活方式。认识主的爱，就学习饶恕；认识他的圣洁，就谨慎言语与行为；认识他的供应，就学习慷慨；认识他的权柄，就愿意为人祷告。基督的生命引导我们行义，使身体真正成为服侍神的器皿。

三、已经迁入爱子的国里

歌罗西书明确讲到救恩中的归属：父使我们与众圣徒在光明中同得基业，救我们脱离黑暗的权势，把我们迁到爱子的国里。信徒可以按这经文认识自己。我们在基督里得蒙救赎，罪过得以赦免，与父有了新的关系，也有了可以领受的产业。

又感谢父，叫我们能与众圣徒在光明中同得基业。他救了我们脱离黑暗的权势，把我们迁到他爱子的国里；我们在爱子里得蒙救赎，罪过得以赦免。

（西1:12-14）

“迁到他爱子的国里”表明，我们如今在基督的治理与恩典中生活。他是真理的主，我们接受他的话；他是生命的主，我们从他领受供应；他是赐平安的主，我们在惧怕中向他祷告。身体也归他所有，能够在这个新关系中被认识、被使用。

祷告时，我们明确承认：“我已经与基督一同复活，得着他所赐的新身体。这身体是圣灵的殿，全身属于主，圣灵就在其中掌权。”从这新身份出发，我们奉耶稣基督的名抵挡压制，领受他的医治、生命与能力，让身体活出爱子国度中的自由。

四、罪债被涂抹 仇敌已经败落

歌罗西书第二章把赦免、同活、十字架与得胜连在一起。神赦免我们一切的过犯，叫我们与基督一同活过来，又把攻击我们的字据撤去，钉在十字架上。接着，经文说到主向执政掌权者夸胜。信徒的自由来自这已经成就的救恩。

你们从前在过犯和未受割礼的肉体中死了，神赦免了你们（或作：我们）一切过犯，便叫你们与基督一同活过来；又涂抹了在律例上所写攻击我们，有碍于我们的字据，把他撤去，钉在十字架上。既将一切执政的、掌权的掳来，明显给众人看，就仗着十字架夸胜。（西2:13-15）

我从这里认识，祷告可以站在基督已经得胜的地位上。罪债已经由他担当，我们因他得蒙赦免；仇敌已经在他的得胜面前败落，我们可以奉他的名抵挡。清楚认识主的作为，能够使人从反复的惧怕中转向信靠，勇敢地回应主的应许。

认识赦免，也使信徒在父面前有坦然的心。若只看自己的过去，人容易被羞愧缠住；当我们思想基督的血与十字架，就记起救恩已经临到自己。我们可以来到施恩的宝座前，得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。

所以，我们只管坦然无惧的来到施恩的宝座前，为要得怜恤，蒙恩惠，作随时的帮助。（来4:16）

耶利米曾传讲神赦免、恢复自己百姓的应许，描写他们归回、得饱足的景象。读到这些话，我更看重神施恩的心意。父愿意人归向他，接受他的赦免，在他的看顾中生活；基督使我们得以实际进入这恩典。

我必再领以色列回他的草场，他必在迦密和巴珊吃草，又在以法莲山上和基列境内得以饱足。耶和华说：当那日子、那时候，虽寻以色列的罪孽，一无所有；虽寻犹大的罪恶，也无所见；因为我所留下的人，我必赦免。（耶50:19-20）

五、以义人的身份回应神的恩典

福音告诉我们，信基督的人因信称义。我们从救主领受与神和好的关系，能够亲近父，接受他的引导。我常强调这个身份，是希望信徒明白自己在救恩中所得的，能够坦然祷告，认真活出圣洁的新生活。

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

称义使我们站在恩典之中，也呼召我们在生活中回应恩典。心里有需要，向父祷告；行为偏离真理，转向主、照他的话改正；与人发生伤害，学习诚实、饶恕与和好。新的身份应当带出新的行为，基督所赐的生命也在这些行动中显明。

身体的祷告从称义与复活的恩典出发。我们已经因信称义，与神和好，又与基督一同活过来，得着他所赐的新身体。这身体是圣灵的殿，我们便坦然领受圣灵的生命供应，奉主的名祷告，以全身活出圣洁与自由。

六、与基督一同坐在天上 奉他的名服侍

以弗所书说，神叫我们与基督一同复活，一同坐在天上。这使我认识，信徒与主的联合包含生命，也包含地位与托付。我们可以倚靠他所赐的权柄，奉他的名为人祷告，在需要面前勇敢回应，把主的恩典带给别人。

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。他又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上，要将他极丰富的恩典，就是他在基督耶稣里向我们所施的恩慈，显明给后来的世代看。（弗2:5-7）

主的权柄在服侍中运用，应当与他的慈爱一致。耶稣医治病人，释放受压制的人，又耐心教导门徒。我们奉他的名说话，也应当这样待人。对所抵挡的黑暗坚定，对正在受苦的人温柔，把人的需要放在心里，愿他得着实际帮助。

我们可以清楚承认基督已经赐下的得胜：“我已经在基督里得着新身体，全身是圣灵的殿。我奉耶稣基督的名宣告，一切压制离开，主的平安充满我；我领受复活的生命与能力，活出主所赐的自由。”这样的信心话语，立足于主已经成就的救恩。

七、纪念主的身体 领受救恩的恩典

领圣餐的时候，我们纪念主为我们舍去身体、流出宝血。他所付出的代价，使我们得蒙赦免，进入新约。每逢思想这件事，我都愿意带着感谢承认：我的身体是他重价买赎的，我的生命属于他，他的救恩真实地临到我。

我当日传给你们的，原是从主领受的，就是主耶稣被卖的那一夜，拿起饼来，祝谢了，就擘开，说：这是我的身体，为你们舍（有古卷：擘开）的，你们应当如此行，为的是纪念我。饭后，也照样拿起杯来，说：这杯是用我的血所立的新约，你们每逢喝的时候，要如此行，为的是纪念我。你们每逢吃这饼，喝这杯，是表明主的死，直等到他来。（林前11:23-26）

饼使我们纪念主为我们舍去的身体，杯使我们纪念他以宝血所立的新约。我们带着信心领受，也感谢他使我们与他一同复活，得着新生命和新身体。身体已经被主买赎，是圣灵的殿，我们便领受他的医治与能力，将全身献给他，活出基督所赐的全新样式。

在纪念主的时候，我们一同仰望那为我们舍命、又从死里复活的救主，承认已经在他里面得着的恩典。主的身體为我们舍，宝血为我们流，我们便带着感谢领受救赎，也凭信心为身体祷告。我们属于复活的基督，圣灵住在里面，全身在他的生命供应之中。

八、持续相信 守住所领受的真理

持续相信，是把主的话放在心里，照所认识的去行。遇到困难，回到经文；受到控告，思想救恩；看见需要，奉主的名祷告；领受帮助，感谢主的恩典。这样，信心就能够贯穿每天的生活，使我们逐渐熟悉怎样靠主行事。

主用好土说明领受真道、持守并结果子的生活。我们已经领受新身体的真理，就把它放在心里，在言语与行动中持续运用。身体是圣灵的殿，这身份值得每天确认；复活基督的生命已经赐给我们，这生命值得在每天的祷告与服侍中活出来。

那落在好土里的，就是人听了道，持守在诚实善良的心里，并且忍耐着结实。

（路8:15）

我们持守主已经赐下的恩典，持续认识基督，也持续将新身体的真理带进生活。奉主的名作为身体祷告，用信心的话承认圣灵的同在，在工作与服侍中运用他所赐的能力。我们已经得着复活基督的新身体，就按着这全新的样式，勇敢地活在他的生命中。

九、在基督里的身体自由宣告

耶稣基督已经救赎了我，使我与他同死、同埋葬、同复活。我已经得着复活基督的新身体，这身体是他的肢体，是圣灵的殿。我在基督里成为新造的人，复活的生命住在我里面，我的全身属于主。

我相信主已经胜过黑暗的权势，奉耶稣基督的名抵挡一切压制。魔鬼离开，疾病离开，一切破坏这身体的作为止息。我站在基督的救恩中，领受他的释放与平安，领受他的医治与更新。

圣灵住在我里面，主的生命与能力供应全身。我承认这身体圣洁、强健，归圣灵掌管。我凭信心领受医治、力量与更新，将心思、言语和行动献给主，活出复活基督的新身体样式。

我的口说真理与祝福的话，我的双手帮助人，我的脚步行在主所喜悦的路上。我以爱对待家人，以怜悯关心软弱的人，奉主的名祷告，持续认识基督，活出他所赐的新生命。奉耶稣基督的名，阿们。

后记

我们已经与基督一同复活，得着他所赐的新身体。这身体是圣灵的殿，是基督的肢体，归复活的主所有。全书从这一事实开始，也将我们带回这一事实：主已经成就救恩，我们就凭信心领受，并将所得的全新样式活出来。

认识新身体，使我们清楚知道怎样思想自己。身体属于基督，我们便按他的真理认识全身；圣灵住在里面，我们便从他的生命领受供应；主已经赐下权柄，我们便奉他的名祷告。每一次默想、每一句宣告、每一天的行动，都可以立足于这已经领受的恩典。

清晨醒来，感谢主使我们与他一同复活，承认身体是圣灵的殿。日间工作，依靠圣灵的能力，让身体成为行义与服侍的器皿。面对身体的需要，奉耶稣基督的名祷告，凭信心领受医治、力量与更新。晚上安息，将心思安放在主的信实里，感谢他的生命始终供应我们。

我们已经得着新身体，就用这身体荣耀神。口里说信心与祝福的话，双手扶持有需要的人，脚步走在主所喜悦的路上。圣灵的同在与能力贯穿全身，也进入家庭、工作和服侍，使我们在每一天都活出基督的样式。

我已经与基督一同复活，我的身体是圣灵的殿。我接受主已经赐下的新样式，凭他的生命生活，以他的能力服侍。愿我们一同持守这信心，将复活基督的新身体活出来。

江涌流牧师