

管理自己 得胜生活

MANAGE YOURSELF, LIVE VICTORIOUSLY



江涌流牧师 著

管理自己得胜生活

江涌流牧师 著

目录

前言	4
第一章 从新生命开始管理自己	5
第二章 在真理中分辨黑暗	6
第三章 管理口 说造就人的话	8
第四章 管理心 保守里面的田地	10
第五章 管理身体 活出圣灵的殿	11
第六章 用信心为身体祷告	13
第七章 让见证成为家人的祝福	14
后记	16

前言

亲爱的弟兄姐妹：

在基督里，我们得着新生命，也领受圣灵住在我们里面的恩典。这生命要在真实的日子里表达：我们口里说什么，心里思想什么，怎样看待自己的身体，怎样与家人相处，都与得胜的生活有关。

这本书从口、心、身体三个方面谈自我管理，也谈怎样凭信心祷告，怎样让所认识的真理进入日常行动。这样的管理，根基是基督在我们里面活着。愿你读完以后，能把信心的话说出来，把家人建造起来，也在身体上经历圣灵的同在与供应。

江涌流牧师

第一章 从新生命开始管理自己

我们在基督里过的是属灵的生活。圣灵与我们同在，而且住在我们里面；我们属于圣灵，也要对祂的引导越发敏锐。即使已经连续五天学习方言祷告，仍要在每日生活中坚持操练。方言祷告能够造就自己，使我们在祷告中更加敏锐于圣灵的引导。属灵的生活已经开始，我们就要把它活出来。

“说方言的，是造就自己。”

（林前 14:4，节录）

旧约中，人们羡慕与神同行的人；今天，主的灵住在属基督的人里面。这是何等宝贵的恩典！在基督里受膏，意味着圣灵临到我们、洁净我们，使我们分别归给神。既然属神，就有圣洁尊贵的身份，也当活出信心和能力。所领受的生命既真实，也要在生活中显明出来。阿门！

有些弟兄姐妹过去受错误教导管辖，后来听见清楚的真理，心里得了力量，却发现生活中的难题还没有完全解决。家庭关系、身体状况和日常抉择若始终得不到更新，信仰就难以在生活里扎根。神是作新事的神，在祂没有难成的事；当我们看见问题仍在，就应当回到真理面前，察看自己的认识与行动还有哪些误区。人不能把没有活出来的道理当作已经得胜的生活。

信主之后，我们所要活出的，是神在我们里面成就的生命样式。我不用律法作衡量人的尺子，也不叫人凭外在表现换取神的接纳；我要传讲基督，使祂在人的里面活着，带出属神的美好行为。基督活在我们里面，圣洁、尊贵与兴盛才有根基。真理必须活出来；仅在聚会中听见、认同，却不在于家里和社会上表达，生命便缺少应有的见证。

“若有人在基督里，他就是新造的人。”

（林后 5:17，节录）

认识基督和祂复活大能的真理，如涓涓细流滋养生命；当真理进入实际问题，生命就如汹涌澎湃的江河，把信心带进每天的选择。家庭、身体

和人生道路上的难题，应当成为操练真理的地方。大道至简，重要的真理并不繁复；明白之后，就应当认真活出来。

得胜生活中的自我管理，落实在三个方面：管理自己的口，使话语圣洁、造就人；管理自己的心，使思想被真理引导；管理自己的身体，认识它是圣灵的殿，并以信心回应圣灵的同在。这三方面彼此相关，也直接影响我们的家庭和服事。无论来自哪个教会、听过多少信息，都要把道活出来。我相信每个人的身体都能因此发生改变，这真理也会引发大面积的见证。住在你我里面的是救赎主；我们都能直接靠着祂得医治、得健康，恢复青春的活力，不必把希望寄托在某个人特别的恩膏上。

第二章 在真理中分辨黑暗

我们生活在复杂的属灵环境里，世上也充满与真理相背的声音。魔鬼是这世界的王，凡与基督的真理相背、使人留在黑暗中的言语和思想，都是谎言。世上有名望、有能力的人，若还没有进入基督的光，也不能凭外在成就摆脱黑暗。我们既行在光中，就该用真理分辨这些声音，认识生命和属灵世界的奥秘，辨明什么使生命被建造，什么把人引向败坏。

圣经中，以赛亚书十四章写到“明亮之星，早晨之子”的坠落，也写到那自高的心说：“我要与至上者同等。”这段经文使我们看见黑暗权势企图僭越、辖制和破坏的一面。它不愿看见神所造的人活出神的形象，而人正是神所看重、要与祂同行并管理祂所造之物的受造者。

“我要与至上者同等。”

（赛 14:14，节录）

经文也写到，那企图升上高云、自立宝座的，最终坠落；使世界荒凉、城邑倾覆、不释放被掳者的野心，显明了破坏者的面目。魔鬼妄想取代神在受造之人身上的工作，企图控制人的思想和身体。神造亚当，要与人同行，并把管理受造世界的责任交给他。路加福音的家谱甚至称亚当为

神的儿子。神看重祂所造的人，黑暗权势却要夺去人的自由与尊贵。信徒若只用眼前的现象解释一切，就容易忘记属灵争战的存在。

“亚当是神的儿子。”

（路 3:38，节录）

“因我们并不是与属血气的争战。”

（弗 6:12，节录）

在我多年的服事中，贫穷、疾病、关系破裂和失去喜乐常常纠缠在一些家庭里。贫穷与疾病如“一对孪生兄弟”；我所见贫穷之人患病的实在太多，越贫穷，疾病的重担也越沉重。人若长期在黑暗中思想、说话，里面的匮乏就会流露在外面的生活中。许多问题先从心开始，继而表现在口中，最后连身体和家庭也受影响。人需要让心与口被真理装备，才会开始说出祝福、活出兴盛。

我读过一则令人震惊的报道：一位少年伤害了自己的母亲，事后受访时说，他爱母亲，也不明白自己为什么做出那样的事。一位姐妹也向我讲述她的小叔子：他原本爱家、热爱生活；一次喝醉后倒卧路旁，此后性情大变，脾气暴烈，住院期间甚至试图从窗户跳下，后来因自伤失去生命。她相信这突变与污鬼的侵扰有关。这些事使我更警醒黑暗的意念对人和家庭的破坏，也深感需要及时帮助身处危机的人。

神所造的人本来是好的；没有谁生来就是坏人。人心里生出恶念、在怒气中作出败坏的事，并非神愿意看见的生命样式。魔鬼企图在人心里运行，使人听信谎言，甚至借着人的口和行为伤害别人。因此，认识真理、拒绝被黑暗的意念辖制，是每一个属基督之人的责任。

我同样关心教会里的弟兄姐妹。有的人热心服事多年，家庭关系却紧张，婚姻甚至走到破裂；有的人传福音超过二十年，为主奔跑，最后卧床不起，身体失去活力。在我所见的这些长期服事者中，甚至百分之九十九的人身体带着病痛。这使我痛心：越是虔诚服事的人，身体状况越不该被忽视。也有信主家庭在儿女教育上失了方向，让孩子荒废学习，只等着“天

上掉馅饼”。我们得着新生命，本应在婚姻、养育、健康和工作中更有见证。若在聚会中表现敬虔，回到家里仍沿用旧脾气、旧方式，就要正视这种落差。

孩子可以被培养成有智慧、有担当、能够影响世界的人。我们在基督里领受的恩典，应当激励我们认真教养他们，使他们在学习与人生道路上积极成长。家长若只盼望祝福从天而降，却忽略真理在日常生活中的实践，也难帮助孩子建立稳固的生命。

我们常称赞犹太人的教育与成就；我却相信，在基督里领受新约生命的家庭，更应当敢于盼望自己的孩子成长为影响世界的人。犹太人守着旧约的律法，我们活在基督里、活在新生命里；我们的孩子完全可以比那些受人称赞的榜样更加优秀。这样的信心要进入日常教养：给孩子好的榜样，帮助他建立学习习惯，鼓励他承担责任。父母口里若讲信心，行动中也要把信心活出来。

问题的关键，是认识真理以后怎样管理自己。我们要从心思、言语和身体开始，把里面领受的新生命带进家庭、教会和社会。哪里仍有旧日的捆绑，哪里就要让基督的真理照进来；哪里有可以付诸行动的真理，哪里就要开始实践。

第三章 管理口 说造就人的话

我们的口是圣洁而尊贵的，是被神使用、被圣灵洁净的口，只用来讲说真理、信心与祝福。身体既是圣灵的殿，口就不该成为指责、抱怨和咒骂的出口。保罗劝勉信徒随事说造就人的好话，使听见的人得益处。这样的言语，首先要从家里开始。

“只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。”

（弗 4:29，节录）

许多夫妻结婚时彼此健康、彼此爱慕，到了中老年，其中一方却常常承受疾病甚至死亡的重担。相伴几十年，本应有更多彼此祝福、彼此欣赏

的话；若多年以怒气、指责、抱怨，甚至言语和身体上的攻击相待，家里便难有真正的平安。长期的言语攻击会耗损人的身心，配偶和孩子也可能一起承受这份重担。彼此祝福、彼此欣赏、把切实的爱说出来，是我们必须认真学习的事。

每天在家里说造就人的话，不要定睛眼前的问题。大胆说出祝福的话，凭信心看见问题和难题通通离开。对配偶说感谢和肯定，对儿女说爱和盼望；当他们疲惫时，给他们鼓励；当他们努力时，让他们知道付出被看见。要大胆说出你相信他们有美好的未来，使他们从你的话中得到力量。这份力量，最终来自住在我们里面的主。

孩子的学习也需要合宜的言语。小学、初中、高中所学的知识，可以靠持续用功逐步掌握；分数一时高低，不值得成为伤害孩子的理由。与其反复责备“这里不好，那里也不好”，不如鼓励他继续努力，帮助他找到方法。我十分在意父母语言对孩子身体、情绪和精神活力的影响：不要让责骂消耗他的力量，要用爱和信心使他振作，也让全家活在平安里。

说话以前，也要留意家人的处境。并不是自己想到的每句话，都必须立刻讲出来；有些话只会扰乱对方的计划、搅动情绪。怒气中的攻击彼此消耗，祝福的话却能帮助一家人重新站稳。恶言伤人，使孩子的情绪、身体和免疫力承受压力；造就人的话则给家人精神、活力和面对生活的力量。我们要学习节制，不让黑暗借着人与人之间的攻击伤害家庭。

神创造人，赐人生命；我相信祂愿意使人的生活充满祂的同在。我们的言语就应与这生命相称：让家人听见信心，让儿女看见盼望，让配偶在关系中得到尊重。口若持续说造就人的话，家便成为彼此扶持、彼此兴盛的地方。

“温良的舌是生命树。”

（箴 15:4，节录）

第四章 管理心 保守里面的田地

管理口，也要管理发出话语的心。心里的思想同样会发出力量。里面若长期存着苦毒、恼恨、指责和挑剔，出口的话很难成为祝福。家里有人生气时，即使尚未开口，一家人也会感到气氛仿佛骤然降温：这正是内在状态向外流露。心若常在愤怒里，整个人的表达就会带着毁坏。想到什么、接纳什么，都不能放任不管。

有些意念突然闯进来：想起某人得罪自己，心里便开始反复埋怨；看见家人的小缺点，就习惯挑毛病；遇到困难，先相信失败而不相信神的话。我们要辨认这些思想，奉耶稣基督的名命令败坏的意念出去，不让它们在心里扎根。宣告：“奉耶稣基督的名，我饶恕他；苦毒从我里面出去！”黑暗若不能占据你的心，就不能借着它攻击你的全人和你的家。

箴言说，要保守自己的心，胜过保守一切。心像一块田地：种进什么，便会结出相应的果子。若任由抱怨、恼恨和败坏的意念生长，家庭会受到伤害；若把神的话、爱和祝福种进去，思想便渐渐生出信心和智慧。

“你要保守你心，胜过保守一切。”

（箴 4:23，节录）

我们是新造的人，也当在心思里学习过新生活。心中思想正直、清洁、能使家人得力的事；口中讲说智慧的话；做事时顾念自己的行为会怎样影响别人。口里不断指责、批评、抱怨，就是让黑暗借我们的口做破坏的事；心里反复培养淫乱、偷窃、苦毒和恼恨的念头，也是在给黑暗留地步。既能在基督里分辨这些思想，就要立即拒绝，使我们的生命彰显圣洁。神呼召我们建造家庭，不轻看日常情绪的积累，也不纵容毁坏关系的念头。

约书亚记劝人昼夜思想神的话，使他谨守遵行。思想真理，是为了把真理活出来。越多思想神的话，越能在家里作出有智慧的选择，越能以信心回应挑战；活出来的就是属天的大能，家人也因你得着这大能。

“总要昼夜思想，好使你谨守遵行这书上所写的一切话。”

（书 1:8，节录）

保守你的心，便是为自己的未来守住一块田地。不要让每个经过的念头都在那里生根；把神的话栽种进去，让圣灵引导思想，再让言语和行动结出生命的果子。

想一想，若心里满是对亲人的批评，口里又如何自然说出祝福？若心里总预演失败，又如何带着信心采取行动？把心交给真理管理，便能及时止住败坏的念头，把注意力放在清洁、可爱、有美名的事上。你和家人都会从这样的改变中得着力量。

“凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的……这些事你们都要思念。”

（腓 4:8，节录）

第五章 管理身体 活出圣灵的殿

我们要管理口、管理心，也要管理身体。圣经称信徒的身体为圣灵的殿；这是何等尊贵的身份！我们在基督里得着新生命，身体也是全新的身体，圣灵回到我们里面，祂的大能够源源不断地供应每一个器官。每个人都可以凭着这生命进入健康与活力；要用信心正视自己的身体。

“岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？”

（林前 6:19，节录）

人尚未认识基督时，活在黑暗权势之下；每个人的身体里面都有鬼，思想、行为和身体都受魔鬼侵扰。坏脾气、吸烟、赌博、淫乱，甚至重病，都是鬼在身体里辖制、破坏的表现。人信主以后，里面得着了新生命，过去在身体上留下的辖制却不能任其停留；要奉耶稣基督的名把它赶出去，让身体经历圣灵的洁净。

有一位每天抽两包烟的青年接受了洗礼。聚会结束后，他照旧拿起烟准备抽，闻了一下却把它扔在地上，说味道难闻。捆绑他的那个鬼出去了！过去顽固的习惯也能因神的工作而改变；坏脾气、伤人的行为和辖制人的习惯，同样可以在基督里被对付。

旧约中，大祭司一年一次进入至圣所，必须严肃对待洁净，按规定洗濯并穿上圣服；那时的洁净重在礼仪上的预备。今天，神看我们在基督里所得的新生命，称我们为圣洁；身体从旧日的生活走来，过去留在身体里的黑暗辖制，也要奉耶稣基督的名赶出去。我们的身体如今是圣灵的殿，要凭信心自洁：拒绝污秽，欢迎圣灵充满，使所领受的圣洁生命显在身体上。

神起初创造人，要与人同在；身体的每一个器官都在圣灵的大能里完美运行，没有疲劳、没有疲惫，也不衰老。亚当犯罪以后，死亡临到人，身体才走上衰老与败坏的道路。如今基督从死里复活，圣灵住在我们里面；我敢宣告祂的大能持续供应身体的每一个器官，使人经历健康、更新，恢复青春活力。旧日的恶习、疼痛和衰弱不能被当成理所当然；我们要奉主名对付它们，期待身体真实改变。

保罗说，叫耶稣从死里复活者的灵住在信徒里面，也必借着圣灵使必死的身体活过来。这是我们为身体祷告的重要信心依据。身体是圣灵的殿，便可以向圣灵敞开，期待祂的生命在里面运行。

“也必藉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，节录）

身体的管理，是在已经得着基督生命的根基上，主动与圣灵同工。救赎主已经住在我里面，我们都能靠着祂得医治、得健康、恢复青春活力。这会带来一场医治祷告方式的革命：我们可以请牧师和弟兄姐妹同心祷告，也能够自己靠着住在里面的救赎主，奉主名对身体说话，直接领受健康与恢复，不必等候某位有特别恩膏的人来为自己祷告。这样的真理，应当从认识进入每日的操练。

“洁净身体”也关乎整个人的生活方式：远离辖制自己的习惯，照顾休息与行动，在烦恼时安静祷告，并随时留意里面是否仍接纳黑暗的意念。愿我们的灵、魂与身子都被主保守，让圣洁的生命从里面显明在外面。

“又愿你们的灵与魂与身子得蒙保守。”

（帖前 5:23，节录）

第六章 用信心为身体祷告

为自己的身体祷告，可以从安静地来到主面前开始。若身体某个部位不适，就把手按在那里；坐着或躺着都可以。用口宣告，也可以在心里宣告。将注意力集中在圣灵的同在上，直接向身体说：“圣灵进来！污鬼出去！”凭信心让圣灵进来，命令污鬼出去，身体必经历祂的大能。

可以反复宣告：“圣灵进来！圣灵进来！洁净我的身体！污鬼出去！魔鬼出去！疾病出去！”让基督的灵进入身体的每一个部位，奉耶稣基督的名命令污秽离开。边赶逐污鬼，边让圣灵充满；身体既是祂的殿，圣灵一定充满。反复宣告，使心专注于基督的生命和圣灵的大能，直到这真理在身体上活出来。

若头部或脑血管有不适，可以把手按在头上，说：“圣灵进到我的头里！污鬼出去！”若肺部、胃部、肾脏有困扰，就按着相应的部位逐一祷告；牙齿、耳朵和喉咙有需要，也可以直接说：“圣灵进到这里！疾病出去！”从头到脚，一个部位、一个部位地为身体祷告，正如打扫房间：一面赶走污秽和败坏的辖制，一面欢迎圣灵充满自己。

我尤其鼓励人试着在心里这样说。口中的宣告可以帮助我们开始：安静下来，在心里不断说“圣灵进来，污鬼出去”，思想更加集中，也更能专

注于神在身体里的工作。身体既是圣灵的殿，就敞开整座殿，欢迎圣灵充满。反复操练，直到这真理成为生命的一部分。

有人身体状况较重，便更应当认真寻求帮助，也可以每天拿出较长的时间，甚至几个小时，安静祷告、持守信心。不要把操练当作一时兴起，更不能把它当作儿戏；越是简单的真理，越要认真活出来。天天洁净身体，天天向疾病说：“出去！”向圣灵说：“进来，充满！”大道至简，神的大能就在这样的生活中彰显。

我从来不反对任何人看医生，也不反对任何人去医院。身体有问题，认真接受检查和治疗，与在祷告中仰望主可以同行。这是我从主那里领受、愿意传给大家的真理：凭信心洁净身体、欢迎圣灵充满，同时重视身体的具体情况。

住在你里面的是救赎主，你能亲自靠着祂为身体祷告。可以请弟兄姐妹同心代求，也可以自己按手在身体需要医治的部位，宣告：“圣灵进来，充满我的身体！污鬼出去！疾病出去！”每天这样洁净身体，奉主名赶逐黑暗的辖制，使这真理成为持续的生命习惯。

第七章 让见证成为家人的祝福

我在家中也曾这样操练。父亲过去脾气不好，与母亲争吵了许多年；后来检查出脑血管有些堵塞，虽然他整体身体状况仍不错，我还是通过视频劝他同时洁净口、心和身体，学习为自己祷告。他照着操练后，告诉我脾气没有了，身体也好多了。电话里，他对我说：“儿子，别挂念我。我的眼皮原来下垂，现在眼皮都上来了；我觉得精神多了。你那招真管用！”父亲的改变使我为主感恩。

我自己常年坐着，运动较少，肚子也有些大。晚上躺下时，我把手放在腹部，不断说：“圣灵进来！污鬼出去！疾病出去！”到第二天早晨，我

看见腹部比前一晚小了许多。亲身经历这样的改变，我更加愿意把信心操练分享给弟兄姐妹。

还有一位弟兄告诉我，他的脊柱后侧长了好几个肿瘤，脊背弯曲，已经难以正常站立和行走。我们从未见面，只在电话中同心祷告。后来他告诉我，一个星期之内，所有的肿瘤全部萎缩，随后被身体吸收。医病赶鬼实在太重要了；这份见证也使我更加愿意鼓励有需要的人凭信心为自己祷告。

这些见证使我越发确信：身体的需要不能被忽略，基督徒可以亲自凭着里面的生命主动祷告。疾病为什么发展、为什么越来越重？疾病背后有破坏的生命，那生命就是魔鬼，就是败坏者；不能给它留下地步。对牙齿、耳朵、喉咙，或身体任何使你担忧的部位，都可以直接宣告：“圣灵进来！疾病出去！基督进来，住在我里面！污鬼出去！”把身体献给神，让圣灵充满，也奉主名赶逐污鬼的辖制。

一个人的健康牵动全家。家里有人病重，其他人会承受照顾、情绪与经济上的重担；若有亲人离世，留下的伤痛更深。所以，要珍惜自己的身体，也顾念家人的身体和心灵。你健康、幸福，全家也因你走向健康与幸福；把鼓励的话带给他们，把自己所领受的真理与操练分享给他们，使家人先蒙福，再使更多人得到帮助。

我盼望每一位弟兄姐妹在基督里成长，过圣洁而有信心的生活，逐渐长成满有基督的身量。感谢许多弟兄姐妹对我和这份事工的支持；我更盼望看见你们因福音真实蒙福。愿你成为信心的英雄：把美好、有益的事牢牢抓住，认真活出来，也让神所赐的生命从你流向更多人。阿门！

后记

亲爱的弟兄姐妹，管理自己，是让基督所赐的新生命在口、心和身体上得到表达。愿你的话造就家人，愿真理保守你的心，愿你认识身体是圣灵的殿，在祷告与日常生活中更加敏锐地回应祂。

这本书所写的，要在生活中实践。让家人从你的言语中得力，从你的爱里得到扶持；你也可以把有需要的身体带到主面前，凭信心祷告，并妥善照顾自己。愿你和家人在基督里越发兴盛，使所得的恩典继续流淌。

耶稣爱你，我也爱你。

江涌流牧师