

经历完美复活 赢得全新身体

EXPERIENCE PERFECT RESURRECTION
RECEIVE A BRAND-NEW BODY

在基督复活的大能中经历身体更新

江涌流牧师 著

经历完美复活 赢得全新身体

在基督复活的大能中经历身体更新

江涌流牧师 著

前言

基督从死里复活，表明死亡、阴间和一切黑暗权势已经被他践踏。信徒接受的救恩来自这位复活的主。基督在我们里面活，圣灵也住在我们的身体里，因此复活既关乎将来的盼望，也关乎今天生命和身体的更新。

许多信徒熟悉十字架，却较少思想基督复活以后发生了什么。主受伤的身体在复活中完全更新，他带着荣耀、大能和得胜显现。圣经又说，我们已经与基督一同活过来，一同复活。既然我们在他的死和复活上与他联合，就应当认识他的复活如何成为我们的生命实际。

这组信息集中说明身体是圣灵的殿、十字架带来双重救赎、圣灵已经厚厚浇灌在信徒身上，以及信徒怎样凭信心经历身体更新。盼望每一位读者更深认识基督，晓得他复活的大能，让全然健康、圣洁、活力和长寿的生命在身体上显明。

经文说明

所引经文采用中文和合本，书卷名称使用通行简称，出处统一采用紧凑格式。

目录

前言	1
第一章 基督成为我们的生命	4
第二章 身体是圣灵的殿	7
第三章 十字架带来双重救赎	10
第四章 认识基督复活的大能	13
第五章 与基督一同复活	16
第六章 圣灵已经厚厚浇灌	19
第七章 使必死的身体又活过来	22
第八章 因他受的鞭伤已经得医治	25
第九章 从祈求转向相信	28
第十章 圣经中的身体更新	31
第十一章 经历身体的完全更新	34
第十二章 用全新身体见证复活的主	37
后记	40

第一章 基督成为我们的生命

一、复活的主住在我们里面

『因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在神里面。基督是我们的生命，他显现的时候，你们也要与他一同显现在荣耀里。』（西 3:3-4）

基督是我们的生命。这位救赎的主、创造的主、统管万有的主，已经践踏疾病、死亡和黑暗权势，并且住在我们里面。他带着自己的生命、权柄、荣耀和复活的大能，成为新造之人的生命。

信徒的盼望建立在基督里面。我们面对身体、环境和未来时，所倚靠的并非天然人的力量，而是复活的基督正在里面活着。认识这一点，信仰便从外在知识进入生命实际。

我们越思想基督，就越能看见他生命的荣耀。神的话进入心里，圣灵使真理成为光，使人知道自己已经与基督联合，也知道复活的生命能够在身体上产生真实果效。

基督住在里面，意味着复活不再只是发生在两千年前的一件大事，也成为信徒今天生命的源头。我们所接受的并非一套宗教观念，而是一位已经胜过死亡、如今仍然活着的主。他怎样带着荣耀从坟墓中出来，也照样把那胜过死亡的生命带进我们里面。

人若只从天然的出身、年龄和身体状况认识自己，就会被眼前的条件限制。福音使我们从基督重新认识自己：他是生命，我们是与他联合的人；他是得胜者，我们就在他的得胜里生活。这个身份越清楚，复活的大能越能成为每天真实的供应。

二、在基督里领受属天健康

在基督里，每个人都有活出属天健康的命定，也有活出全新身体的命定。救恩临到整个人，身体也应当在基督里持续更新，使信徒在地上的生活显出复活生命的能力。

全然健康、足享长寿、年老仍有力量，都属于救恩带来的美好果效。身体长期软弱并非信徒只能接受的结局。基督已经担当疾病和痛苦，又从死里复活，为我们打开身体更新的道路。

许多人因缺乏真理，只把医治看成偶然临到的神迹。福音却使我们看见，健康的根基已经在基督里预备。我们要认识所得的生命，并让复活的大能进入身体的每一个部分。

属天健康来自基督的生命在身体中作王。它使人把注意力从疾病的名称、症状和过去的经历，转向生命之主已经完成的救赎。身体的感觉会发生变化，基督的生命始终坚定；我们按着里面不朽坏的生命思想，也按着这生命期待身体改变。

全新身体是原信息反复强调的目标。身体的器官、骨骼、血液、神经和各项功能，都在复活生命所要更新的范围之内。我们让圣灵的生命进入具体部位，领受年轻、强健和活力，使年日成为完成使命、荣耀基督的机会。

三、让福音在身体上显明

『盗贼来，无非要偷窃、杀害、毁坏；我来了，是要叫羊得生命，并且得的更丰盛。』（约 10:10）

福音带来生命。信徒传讲复活的主，也要让基督的生命在婚姻、工作、品格和身体上显明。身体得到更新，使人有力量服事，有时间完成托付，也使周围的人看见福音真实的好处。

耶稣在地上使瞎子看见、瘸腿行走、大麻风得洁净，也使死人复活。他昨日、今日、一直到永远都是一样的。如今他住在我们里面，仍然是医治的主和生命的主。

高举基督，就是高举永活的生命。神的话带着大能、权柄和信心。当我们让真理在身体上运行，救恩便从所听见的道成为可以经历的实际。

福音若只停留在口中的道理，周围的人很难看见复活的主；福音在身体、家庭和生活中显出生命，就会成为有形的见证。身体从软弱进入刚强，从疾病进入健康，从衰残进入更新，使人看见耶稣所赐的是更丰盛的生命。

耶稣在地上服事时，常常用医治彰显天国。他吩咐门徒传福音，也吩咐他们医治病人。今天基督住在信徒里面，我们领受他的生命，也把生命带给有需要的人，使医治与救恩共同见证复活的福音。

第二章 身体是圣灵的殿

一、基督重新建造他的殿

『耶稣回答说：你们拆毁这殿，我三日内要再建立起来。……但耶稣这话是以他的身体为殿。』

(约 2:19,21)

耶稣以自己的身体为殿。他被钉十字架，第三日从死里复活，身体在复活的大能中重新建立。主的复活说明身体并非救恩之外的事，神要在身体上显出自己的荣耀。

信徒与基督联合，也成为圣灵居住的所在。身体若是圣灵的殿，就应当显出圣洁、尊贵、能力和生命。这个真理需要被相信、默想，并在每天的生活中活出来。

许多人只把圣灵的殿当作一句教义，却忽略这句话所包含的生命。圣灵真实住在身体里，他的同在能够洁净、更新、坚固，也能使软弱的身体重新得力。

人拆毁耶稣的身体，父却借着圣灵使他从死里复活。被鞭打、流血、钉伤的身体在三日后完全重建，显出复活不只解决灵里的问题，也胜过身体所承受的一切毁坏。基督以自己的身体为殿，为信徒身体得更新立下清楚的样式。

复活后的耶稣可以被门徒看见、触摸，也能与他们一同吃饭；他的身体真实存在，却已经显出超越死亡辖制的荣耀。我们思想这位复活的主，便能明白神看重身体，也愿意在被买赎的身体中彰显圣灵的大能。

二、重价买赎回来的身体

『岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？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）

基督付出重价买赎了我们的身体。既然身体属于主，我们便能在身体上荣耀神。救赎使身体有新的归属，也带来圣洁、健康和复活的盼望。

身体成为圣灵的殿，说明神并没有撇下身体。主珍惜这个殿，也把生命的灵安置在其中。我们照着真理看待身体，就会从惧怕疾病转向相信圣灵正在里面运行。

尊重身体包括用神的话喂养思想，拒绝把疾病当作身份，也让身体在合宜的休息、行动和服事中发挥功用。信心使人按照救恩的事实生活。

重价表明身体在神眼中的价值。基督的宝血买赎整个人，身体从此不再归疾病、软弱和死亡的权势所有，而是归给复活的主。我们照顾身体、使用身体、谈论身体，都以这个新的归属为基础，使身体服在基督生命的管理之下。

在身体上荣耀神，包含让身体显出救赎的果效。眼睛、耳朵、口舌、手脚和各样器官都成为义的器具，接受圣灵的洁净和更新。身体越健康、越有力量，就越能承载服事、家庭责任和神所交付的使命。

三、活出圣灵居住的实际

圣灵住在里面，意味着神的智慧、能力和生命与我们同在。信徒不必把神想成遥远的神，也不必把圣灵的工作只放在聚会中。每天的呼吸、行动和服事，都可以成为圣灵彰显基督的地方。

身体若长期被错误思想、惧怕和疾病意识占据，圣灵的殿就没有充分显出原有的功用。真理进入思想，使人重新认识身体，也使信心为复活的大能打开道路。

我们相信医治的主就在里面，相信让死人复活的灵正在身体里。这样的信心使人安静而坚定地领受更新，让圣灵在每个器官、细胞和身体系统中显出生命。

圣灵的居住是持续的事实，并不随着人的感觉来去。即使身体暂时感觉疲乏或疼痛，叫耶稣复活的灵仍然在里面。信心尊重他的同在，安静聆听真理，让里面的生命高过外面的感觉，并让身体逐步顺服生命的律。

我们可以在每天起身、工作、休息和服事时意识圣灵的同在，对身体说生命的话，也感谢圣灵正在运行。这样的生活使信仰进入每一个日常细节，身体不再只是被动承受环境，而成为圣灵彰显基督的器皿。

第三章 十字架带来双重救赎

一、耶稣经历双重的死亡

『约在申初，耶稣大声喊着说：以利！以利！拉马撒巴各大尼？就是说：我的神！我的神！为什么离弃我？』（太 27:46）

耶稣在十字架上担当人的罪。他呼喊神为什么离弃他，随后肉身断气。这里显出双重的死亡：他担当罪所带来的属灵隔绝，也在肉身中真实经历死亡。

亚当犯罪以后，死亡进入世界，人的灵与身体都受到影响。基督作为末后的亚当，进入死亡的深处，为我们承担全部刑罚。他没有留下任何一部分救赎需要人自己完成。

既然主担当了灵与身体所面对的死亡，他所成就的救赎也临到灵与身体。我们从他得着新生命，也从他得着身体更新和复活的根基。

罪使人与神隔绝，也使死亡进入身体。耶稣站在人的地位上，承担罪的全部结果。他在十字架上经历被离弃的痛苦，又把自己的生命倾倒，直到肉身断气。这样的担当进入了人堕落所造成的深处，因此救赎能够临到人的灵、魂和身体。

主所受的刑罚完整，救赎也完整。我们因他的死脱离罪的权势，因他的复活领受新生命；身体也因他进入死亡并胜过死亡，而有医治、恢复和更新的根基。十字架与复活连在一起，使人看见救恩的范围远超过罪得赦免。

二、幔子裂开显明律法已经成全

『耶稣又大声喊叫，气就断了。忽然，殿里的幔子从上到下裂为两半，地也震动，磐石也崩裂。』

(太 27:50-51)

耶稣断气时，殿里的幔子从上到下裂为两半。律法的要求在基督身上得到成全，人与神之间的隔断被除去，神的同在向相信的人敞开。

基督作为无罪的人替我们成为罪，替我们受审判，也替我们完成律法的要求。信徒因此进入恩典，不再靠自己的行为换取生命，而是凭信心领受基督已经成就的一切。

幔子裂开以后，神的灵不再只显在物质的圣殿中。圣灵住进信徒里面，使人的身体成为他的殿。十字架结束旧的隔绝，复活开启新的生命。

幔子从上到下裂开，表明这件事由神发起。基督已经成为道路，使相信的人坦然进入神的同在。旧约中神的荣耀显在至圣所，如今圣灵住在信徒里面，神亲自把人的身体分别出来，成为他在地上的居所。

律法所要求的义已经在基督里成全，信徒从恩典领受生命。人若仍靠行为赚取圣灵和医治，就会忽略基督已经付清的代价。信心接受恩典，使人从定罪和惧怕中释放，坦然领受圣灵在身体中的工作。

三、双重救赎带来全新生命和身体

基督的双重死亡带来双重救赎。我们从死在过犯罪恶中的光景被救活，得着神儿子的生命；身体也因他的复活拥有更新、医治和复活的命定。

这全新的身体没有疾病和软弱的辖制，是全然健康、充满活力的身体。这个事实先在基督里成就，也在属灵的实际中为我们预备。信心把已经成就的救恩带进身体经验。

领受双重救赎，使人不再把身体看作与福音无关的外壳。神拯救整个人，灵、魂、体都在基督里有出路。身体被买赎，也要在复活的大能中活过来。

双重救赎使我们看见，重生的灵与更新的身体同属一个救恩。神使人的灵活过来，也把使人复活的圣灵放在身体里面。里面的新生命不断向外扩展，要影响思想、情绪、言语以及身体的每一个部分。

全新身体的真理使信徒拥有清楚方向。我们期待的不只是症状稍微减轻，而是身体越来越符合复活基督的样式：健康、强壮、敏锐、充满活力。基督完成的救赎成为信心的起点，圣灵持续把这救赎显明在身体中。

第四章 认识基督复活的大能

一、复活是信仰的根基

『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。』（林前 15:14）

基督的复活是福音的根基。十字架除去罪和刑罚，复活把新的生命带给我们。主若没有复活，信仰便失去根基；主已经复活，我们就活在得胜的事实中。

复活表明死亡不能拘禁基督，阴间不能胜过他，疾病和身体毁坏也不能留在他身上。他从坟墓里出来时，带着一个完全、健康、荣耀的身体。

认识基督，必须晓得他复活的大能。这大能并非抽象观念，而是使死人复活、使身体重建、使软弱重新得力的真实能力。

十字架若没有复活，死亡仍像最后的结局；基督已经复活，死亡便成为被击败的仇敌。空坟墓宣告罪的工价已经付清，黑暗的权势已经溃败，新创造已经开始。每一次谈论医治和身体更新，都应当回到这个坚固的历史事实。

复活后的基督没有带着一个勉强维持的身体出现。他能够行走、说话、显现，并让多马触摸钉痕；死亡留下的权势已经完全消失。这位完整复活的主成为我们的生命，也使我们有把握期待身体经历同一生命的更新。

二、已睡圣徒的身体重新被造

『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)

耶稣受死时，地震动，磐石崩裂，坟墓也开了。到主复活以后，许多已睡圣徒的身体起来，进入圣城。这件事显明复活的大能够重新建立人的身体。

有些圣徒已经离世多年，身体早已归于尘土，神的灵仍能使他们重新站立。五官、骨骼、肌肉和器官都在复活的大能中被建立。这是身体复活极有力的见证。

让古代圣徒从坟墓里起来的圣灵，如今住在信徒里面。我们思想这件事，就会明白身体的问题没有超过神的能力，失去的功能也不能限制创造生命的主。

马太记载的是已睡圣徒的身体起来，并非只有灵魂显现。曾经归于尘土的身体在神的大能中重新被建立，向许多人显现。这个细节显明圣灵能够越过时间、腐朽和天然规律，把身体所失去的部分重新带回来。

人的器官可能衰弱，功能可能停止，甚至身体的某个部分已经失去；创造神地的神仍然知道身体原有的样式。复活的大能既能重建古代圣徒的身体，也能在今天更新身体。我们因这段经文扩大信心，不再按损坏的程度衡量神的能力。

三、复活的大能今天仍在运行

耶稣基督复活时，大能在他身上运行；古代圣徒起来时，同样的大能在他们身上运行。信徒与基督一同复活，这大能也要在我们的身体里运行。

复活并非只等待将来的日子。身体最终改变在主显现时完全显明，圣灵今天已经把复活生命带进必死的身体，使我们现在就领受并活出身体更新。

当我们相信基督带着复活的大能住在里面，就不再只从疾病和年龄判断身体。我们从基督已经完成的工作出发，让复活的生命不断改变身体。

复活的大能不是用完以后留在历史中的能力。圣灵仍然是叫死人复活的灵，他住在每一位属基督的人里面。信徒思想他的能力，便从等待外来帮助转向发现里面的供应，让信心与已经内住的圣灵同工。

这大能进入身体，会使衰弱的部分重新得力，使失常的功能恢复秩序，使人对年龄和疾病产生新的认识。我们每天领受生命，使身体不断被更新；今天所经历的每一步，都在见证基督复活的能力仍然有效。

第五章 与基督一同复活

一、在他的死和复活上联合

『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。』(罗 6:4)

『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。』(罗 6:5)

基督如何死，我们就在他的死上与他联合；基督如何复活，我们也在他的复活上与他联合。同死、同埋葬、同复活，使救恩成为完整的联合。

主的复活由父的荣耀和圣灵的大能成就。我们一举一动有新生的样式，意味着同样的荣耀和生命也要在信徒身上显明。

与基督联合使救恩从外面的事件成为里面的事实。他受死时，我们的老旧人同他受死；他埋葬时，旧生命的身份一同埋葬；他从死里起来时，我们也领受新生命。联合使我们可以宣告，他的经历已经成为我们的属灵经历。

洗礼所表明的是完整的死与复活。进入水中指向同死同埋，离开水面指向一举一动有新生的样式。信徒每天按着复活身份生活，让思想、身体和行为都与里面的新生命相称。

二、老旧人已经与基督同死

老旧人已经与基督同钉十字架，并且与他一同埋葬。信徒不必每天围绕老旧人反复定罪，也不必把成长停留在不断修理已经死去的旧生命上。

真正需要加强的是复活生命的彰显。问题不在于老旧人死得不够，而在于新生命活得不
够；不是十字架没有完成，而是我们对复活的领受和经历还不充分。

定睛复活的基督，使人从自我对付进入生命成长。基督在里面越发显明，圣洁、信心、
能力和健康便越发成为生活的实际。

人若一直努力让老旧人再次死去，就容易把注意力放回自己，并在失败中循环。圣经宣
告老旧人已经与基督同钉十字架，这是已经发生的事实。信心接受这个事实，便能把力量用
在喂养新人、认识基督和活出复活生命上。

新生命活得越充分，旧习惯越失去位置。神的话更新思想，圣灵更新身体，基督的性情
在关系和生活中显明。属灵成长由生命自然产生，如同健康的树结出果子；根基始终是与基
督联合，而不是依靠自我挣扎。

三、像基督一样经历完全的复活

耶稣受鞭伤、流血、被钉，身体遍体鳞伤；当祂从死里复活，整个身体焕然一新。祂的
复活彻底而完全，没有任何伤害和疾病继续留在身体上。

我们既与祂一同复活，也要让祂的复活在身体上充分显明。信徒心意需要更新，身体同
样需要更新。复活的大能临到身体，使全新的生命样式可以被看见。

经历完美复活，就是不断领受基督已经拥有的健康、圣洁、活力和能力。我们所追求的
并非另一个救恩，而是让已经得着的基督更充分地活出来。

耶稣进入坟墓时，身体承受了鞭伤、钉伤、失血和死亡；他出来时，身体充满生命，没有任何疾病继续辖制他。复活不是在旧身体上勉强修补，而是让生命完全胜过死亡。这个完美复活成为我们认识身体更新的标准。

我们领受的基督并非部分复活的基督，他完整地住在我们里面。信心因此向完全更新敞开，不把长期症状当作最终界限，也不把年龄当作衰败的判决。我们让圣灵一步一步把基督完全的生命显在身体上。

第六章 圣灵已经厚厚浇灌

一、圣灵为复活的基督作见证

『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，和撒马利亚，直到地极，作我的见证。』（徒 1:8）

圣灵降临，为复活的基督作见证，也使门徒得着能力。五旬节圣灵降下，充满门徒所在的屋子，又充满每一个相信的人。

圣灵首先掌管人的言语，使人讲说神的奥秘和基督的真理。他也在身体上彰显生命，使人能够医病、服事、作见证，让世界看见耶稣仍然活着。

成为新造的人，就进入圣灵的居所和使命。我们为基督作见证，圣灵也在我们里面为基督作见证。二者在生命中相遇，便产生能力。

五旬节以后，使徒传讲耶稣复活，神迹奇事也伴随他们。瘸腿的人起来行走，患病的人得医治，受捆绑的人得释放。这些工作共同说明圣灵在地上继续彰显复活的基督，使人从可见的改变认识耶稣仍然活着。

圣灵赐能力，不只为个人感受，也为完成使命。身体被圣灵坚固，口被圣灵使用，手成为服事人的器皿，脚能把福音带到更远之处。身体更新与为主作见证连在一起，使所得的生命流向更多的人。

二、从等候降临转向相信同在

五旬节以后，圣灵已经降临并住在信徒里面。我们不必把他想成每次聚会都要重新从天降下的神。圣灵一直同在，能力的彰显需要信心领受。

禁食祷告能够帮助人专注神，却不是赚取圣灵的条件。圣灵临到我们，是因基督已经完成救恩，也因我们在基督里成为新造的人和他的身体。

从等候转向相信，使人开始留意里面的圣灵。我们默想他住在身体里，相信他带着复活的大能工作，身体便向生命和更新敞开。

门徒在五旬节以前等候圣灵，因为应许尚未成就；五旬节以后，圣灵已经降临，并赐给一切相信基督的人。今天信徒祷告的立场，是相信他已经住在里面，感谢他的同在，倚靠他的能力，并让他的恩赐和生命运行。

感觉不到圣灵，并不改变圣灵内住的事实。信心以神的话为根据，知道身体就是他的殿。我们从反复等待进入主动配合，在说话、按手、服事和身体更新中依靠圣灵，使已经赐下的能力得到彰显。

三、借着圣灵不断更新

『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，借着重生的洗和圣灵的更新。圣灵就是神借着耶稣基督我们救主厚厚浇灌在我们身上的。』（多 3:5-6）

圣灵已经借着耶稣基督厚厚浇灌在我们身上。他带来重生，也继续更新思想、行为和身体。救恩开始于圣灵，成长同样需要圣灵。

读经和祷告使人亲近真理，默想使真理进入生命。人若只完成读经的数量，却没有吸收基督的生命，知识便难以转化为身体和生活的改变。

我们如同连于元首基督的肢体，从他吸收生命。圣灵把基督的丰富带进我们里面，使信心、圣洁、能力和身体更新一同成长。

圣灵的更新并非重生以后停止。他使人从一个荣光进入另一个荣光，让基督的思想取代旧思想，让生命的言语取代软弱的言语，也让身体在里面的生命中重新得力。更新是持续发生的工作，每一天都能比过去更显出基督。

读经的目的在于吸收生命。经文进入默想，被圣灵照亮，便从字句成为里面的实际。我们像身体的肢体从元首基督接受供应，使他的信心、智慧、健康和能力在我们里面增长，直到生活显出所领受的丰富。

第七章 使必死的身体又活过来

一、住在里面的灵赐生命给身体

『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)

叫耶稣从死里复活的灵已经住在我们里面。他不只使人的灵重生，也使必死的身体又活过来。圣灵的工作直接临到身体，使死亡的影响被生命吞灭。

身体又活过来，包含精力恢复、功能更新、软弱离开和疾病得医治。信徒可以照着经文相信：复活的灵正在身体里，身体正在接受生命。

这节经文把基督的复活、圣灵的内住和身体的更新连在一起。我们越清楚这三者的关系，越能坚定地让圣灵在身体上运行。

罗马书第八章十一节明确把圣灵的工作指向必死的身体。这里所说的身体正是今天会疲乏、会受症状影响的身体；圣灵住在其中，要把复活生命带进来。经文使信徒有根据期待身体现在得着苏醒、坚固和恢复。

我们可以把这节经文应用到每一个具体需要，对疲乏之处宣告活力，对受损之处宣告恢复，对疼痛之处宣告平安。信心并非否认感觉，而是让神的话在感觉之上掌权，直到必死的身体越来越显出生命。

二、让灵的兴盛进入身体

『亲爱的兄弟啊，我愿你凡事兴盛，身体健壮，正如你的灵魂兴盛一样。』(约三 1:2)

神所赐的生命使人的灵兴盛，也使身体健壮。里面的生命越被认识和领受，身体越能从惧怕、疲乏和疾病意识中释放出来。

信心把里面的生命带到身体。我们不单知道圣灵住在里面，也让思想与这事实一致，让言语和期待都顺服复活的真理。

身体健壮并非与属灵生命分开的追求。身体有力量，才能服事、工作、照顾家庭并完成使命。神愿意人的整个生命兴盛。

灵魂兴盛来自持续认识基督、接受真理和活在圣灵里。里面充满生命时，思想会产生新的期待，言语会产生新的方向，身体也会接受从里面而来的供应。约翰的祝福显明，身体健壮与全人的兴盛可以一同成长。

我们用神的话喂养里面的人，也让身体分享这份供应。平安取代焦虑，喜乐带来力量，信心使人起来行动。身体与灵魂彼此关联，复活生命从人的最深处涌流出来，使整个人进入健康、稳固和丰盛。

三、让创造的大能更新全身

让古代圣徒身体重新被造的圣灵，也能更新今天信徒的身体。器官曾经受损或被切除，都不能限制创造的大能。神能使无变为有，也能使身体重新显出生命。

我们可以具体相信圣灵更新头脑、五官、骨骼、皮肤、血液和各个器官。信心越具体，思想越能从模糊期待进入清楚领受。

身体更新是持续的过程。每天思想复活的主，留意圣灵在里面的运行，用神的话建立身体的图画，生命便不断在身体上扩展。

神起初用尘土造人的身体，生命气息使人成为有灵的活人。创造者熟悉身体的每一个结构，也有能力重造失去的部分。信徒面对器官受损、功能衰退或先天限制时，可以仰望这位使无变为有的神。

具体默想帮助信心落在身体上。我们思想血液充满生命、骨骼重新坚固、神经恢复敏锐、器官正常运行，也思想圣灵的光充满全身。这个图画以神的创造和复活为根据，使心持续与生命的事实一致。

第八章 因他受的鞭伤已经得医治

一、十字架担当疾病和痛苦

『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）

耶稣亲身担当罪，也担当罪所带来的刑罚、疾病和痛苦。他受鞭伤、受咒诅、被钉十字架，为人的身体付出不可估量的代价。

十字架显明担当，复活显明医治已经完成。耶稣受伤的身体在复活中得到完全更新，不再留下鞭伤、流血和死亡的权势。

因他受的鞭伤得医治，既指向他替我们担当，也指向他复活以后所显出的完全身体。十字架与复活共同构成医治的完整事实。

耶稣担当罪，也担当因罪进入世界的痛苦。他的身体被鞭打，背负人的疾病和软弱；他的死使咒诅失去合法权势。我们看十字架，就看见疾病已经被带到他身上，看见他替人承担了身体所受的刑罚。

救赎的故事没有停在受伤的身体上。第三日，圣灵使耶稣完全复活，鞭伤所代表的医治在复活中显出结果。因他受的鞭伤已经得医治，是十字架付代价，也是复活生命把医治显明出来。

二、耶稣作为我们的代表

耶稣永远是我们的代表。他代表我们成为罪，代表我们受审判、受刑罚、受死和埋葬；他也代表我们复活，并坐在父神的右边。

发生在代表身上的事，也归给他所代表的人。耶稣在复活中得着完全、健康的身体，说明同样的医治和身体更新已经在他里面为我们成就。

信徒不是从自己的伤病出发争取医治，而是从基督的身体已经完全更新这一事实出发。我们跟随代表我们的主，一同领受他所得的健康和得胜。

亚当代表旧人类，罪和死亡借着进入；基督作为末后的亚当，代表新造的人类进入义与生命。信徒因信归入基督，他的义算为我们的义，他的死成为我们的死，他的复活也成为我们的复活。

代表的真理使人从个人条件转向基督的条件。我们可能看见身体仍有症状，却同时看见代表我们的主已经完全健康、永远活着。信心站在他的得胜中，接受他所成就的事实，让复活生命改变当前的身体经验。

三、让属灵事实成为身体实际

医治在基督里已经成就，也要借着信心进入身体经验。人可能熟背经文，却仍然只看病症。真理需要被解开，使人看见复活的主正在里面工作。

没有复活的大能，身体更新便只停留在观念。圣灵使经文成为生命，把基督已经完成的医治带到患处，使身体接受新的秩序。

我们宣告已经得医治，是因为基督确实担当并复活。这样的宣告带着根基，也带着方向：持续相信、持续默想、持续让生命进入身体。

属灵事实先于身体感觉。基督已经担当、已经复活、已经把圣灵赐下，这些事实不会因症状存在而改变。我们持续把思想带回真理，让心相信，让口说出，让身体接受，属灵事实便逐渐成为可见的身体实际。

领受医治可以是瞬间发生，也可以在持续更新中显明。无论身体变化的速度如何，我们都守住基督已经完成的根基。信心不以一次感觉作结论，而是不断向复活生命敞开，让圣灵完成他在身体中的工作。

第九章 从祈求转向相信

一、相信已经成就的救恩

『所以我告诉你们，凡你们祷告祈求的，无论是什么，只要信是得着的，就必得着。』（可 11:24）

医治的根基已经在基督里成就。祷告的重点因此从反复哀求神完成一件尚未完成的事，转向相信基督已经担当、已经复活、已经把生命赐给我们。

信心不是命令神，而是奉主的名向疾病、软弱和身体状况发出真理的命令。叫无变为有的生命在我们里面，使我们能够照着神的话说话。

祈求与相信并不矛盾。祈求把需要带到神面前，相信则领受他的供应。人越认识基督已经成就的工作，祷告越能带着把握和权柄。

反复求神再次完成已经完成的事，容易使人停留在缺乏意识中。耶稣已经担当疾病，圣灵也已经住在里面，信徒祷告时便可以感谢、领受并宣告。相信是得着的，使祷告从不确定的盼望进入有根基的确信。

权柄的对象是疾病和环境。耶稣斥责风浪，命令热病离开，也吩咐瘫子起来行走。信徒奉他的名服事时，照着已经领受的权柄向问题说话，同时把荣耀归给完成救恩、赐下生命的主。

二、默想复活生命的图画

许多信徒用大量时间读经祷告，却较少安静默想。默想使经文从眼前进入心里，使人看见圣灵怎样在身体中运行，也使属灵事实形成清楚的生命图画。

我们可以闭上眼睛，思想让基督从死里复活的灵正在里面，思想大能进入软弱之处，思想身体因生命而更新。这样的想象建立在神的话上，是信心的重要表达。

思想长期被病症占据，身体便不断接收惧怕的信息；思想被基督的复活充满，身体便持续接收生命的信息。心意更新为身体更新预备道路。

默想使人停留在神的话中，直到经文在心里形成图画。我们看见耶稣从坟墓出来，看见他的身体充满荣耀，也看见同一位基督住在里面。这个内在看见会改变期待，使心从疾病的画面转向复活的画面。

信心的想象受真理引导，与空想不同。神使亚伯拉罕观看众星，用可见的图画坚固应许；我们也借着圣经所启示的图画，看见身体恢复正常功能、重新充满青春活力。心中所充满的生命图画，会引导言语和行动。

三、让神的话在身体里运行

『你的言语一解开就发出亮光，使愚人通达。』(诗 119:130)

神的话不是静止的文字，而是生命。真理被圣灵解开时，会发出亮光，除去误解，使人从宗教知识进入基督的实际。

每天对身体说合乎救恩的话，使思想、情绪和身体逐渐一致。我们说复活、生命、健康、圣洁和更新，因为这些都在基督里有真实根据。

持续说神的话，并非用重复换取神的行动，而是让心越来越相信。信心稳定以后，言语和身体便共同见证基督已经完成的救恩。

话语被解开时，光就进入人的心。过去对疾病、衰老和死亡的固定看法会被真理更新，人开始从基督的角度看身体。每天有意识地说神的话，是把生命种进心田，让所信的真理在里面扎根成长。

言语也会影响身体的方向。持续说软弱，会强化软弱意识；持续说基督的生命，会使心坚定在救恩上。我们用口与神的话一致，称身体为圣灵的殿，称自己为与基督一同复活的人，让言语成为生命的出口。

第十章 圣经中的身体更新

一、亚伯拉罕和撒拉重获青春

『亚伯拉罕所信的，是那叫死人复活、使无变为有的神。』(罗 4:17)

亚伯拉罕和撒拉的身体如同已死，生育能力已经停止，他们的信心仍然不软弱。他们所信的是叫死人复活、使无变为有的神。

神使他们的身体重新具有生育能力，也使他们在年老时显出新的活力。这是身体更新和返老还童的重要见证，说明年龄不能限制复活的生命。

亚伯拉罕与我们一样是有血气的人。他凭信心经历身体改变，我们也能因基督和圣灵的内住，领受身体更新。

亚伯拉罕接近百岁，撒拉的生育也已经断绝；神的应许临到以后，他们的身体重新具有生育能力。撒拉能够怀孕生产，亚伯拉罕后来仍有后代，说明神的生命真实进入身体，使年老的身体恢复年轻的功能。

他们没有让天然条件成为应许的上限。亚伯拉罕仰望叫死人复活、使无变为有的神，在没有指望时仍因信有指望。身体返老还童的根基不在人的努力，而在生命之神信实的大能。这个见证帮助我们越过年龄的限制。

二、保罗竭力经历复活

『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，或者我也得以从死里复活。』(腓 3:10-11)

保罗已经重生得救，仍然追求认识基督和他复活的大能。他所说的经历从死里复活，包含让复活的大能在现实生命和身体中运行。

保罗没有把已经得着的知识当作终点。他竭力追求，要得着基督要他得着的。我们同样需要从理解经文进入经历，让复活成为可以活出的事实。

晓得复活的大能，意味着身体认识这能力，生活显出这能力。软弱被更新，信心被坚固，服事也因此带着从神而来的力量。

保罗所追求的并非更多宗教知识，而是亲身晓得复活的大能。他已经拥有基督，仍然向着标杆直跑，让所得的救恩继续在生命中展开。这种追求使信徒保持饥渴，不满足于听过医治和复活，却渴望身体真实经历。

竭力并非靠肉体制造能力，而是专一地认识基督、忘记背后、努力面前。我们把时间和注意力投向神的话，操练默想、宣告与行动，使复活生命在身体和服事中拥有更大的空间。经历越深，见证越清楚。

三、被救赎的身体显出新的可能

『主的灵把腓利提了去，太监也不再见他了，就欢欢喜喜地走路。』（徒 8:39）

圣经记载腓利被主的灵提去，身体从一个地方被带到另一个地方。这件事提醒我们，被圣灵掌管的身体拥有超越天然经验的可能。

身体既被重价买赎，又成为圣灵的殿，就属于救恩和复活的范围。我们不以今天有限的经验限定神，而是让圣经扩大对身体得赎的认识。

基督再来时，身体最终改变；今天圣灵已经让复活的大能进入必死的身體。信徒可以在健康、活力、医治和超自然服事中，显出复活生命的实际。

腓利被圣灵提走，说明圣灵能够直接掌管人的身体，使身体超越通常的空间经验。以诺与神同行被接去，以利亚乘旋风升天，这些记载都帮助人看见，身体在神的大能中拥有远超过天然理解的可能。

我们以圣经扩大眼界，同时把焦点放在基督。身体既属于主，就能被圣灵使用去完成特殊使命。我们从日常的健康、体力和敏锐开始，让身体顺服圣灵，也为神在身体上更奇妙的工作保持信心。

第十一章 经历身体的完全更新

一、从复活不充分进入完全经历

许多信徒已经与基督一同复活，却没有充分经历复活。问题不在于基督的工作不完全，也不在于圣灵缺少能力，而在于人对复活的认识和领受仍然有限。

老旧人已经死透，新生命需要活透。我们不再围绕过去反复挣扎，而是把注意力转向复活的基督，让他的生命占满思想、言语和身体。

复活越被领受，身体越被更新。身体精力、器官功能和健康状态，都能在圣灵的运行中改变。复活的程度在生活中表现为生命彰显的程度。

信徒里面拥有完整的基督，经历却会随着认识和信心逐步增长。原信息所指出的问题，是许多人已经复活，却活得不够充分；已经拥有生命，却仍让旧观念限制身体。真理把人带回所得的基督，使生命由里面向全身扩展。

完全经历从持续专注开始。我们早晨思想复活，白天按着复活的身份说话，面对身体感觉时仍选择生命，晚上感谢圣灵的更新。这样的操练使复活不再是节期中的主题，而成为每日稳定的生活方式。

二、把身体献上当作活祭

『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）

神要的是活祭。身体蒙救赎、得洁净、被圣灵充满，便能成为服事神的器皿。身体的圣洁和健康都与事奉有关。

我们把身体交给圣灵，不再让惧怕、疾病和错误思想掌管。身体属于基督，就接受基督的生命；身体是圣灵的殿，就接受圣灵的更新。

献上身体也意味着按着新身份使用身体。我们用口讲生命的话，用手服事人，用脚走福音的道路，让每一个肢体荣耀神。

活祭拥有生命，也随时供神使用。健康的身体能够走到有需要的人中间，刚强的手可以扶持软弱的人，充满恩典的口能够传讲福音。我们领受身体更新，目标包含更长久、更有力量地完成神所赐的托付。

献上并非轻看身体，而是承认身体属于神，按着救赎的价值使用它。我们让圣灵管理作息、言语和行动，也拒绝把身体交给惧怕。身体在生命中被分别出来，成为尊贵、洁净并充满能力的器皿。

三、每天让身体持续更新

身体更新需要持续。每天安静思想基督在里面，思想圣灵带着复活的大能运行，思想身体接受全新的生命秩序。稳定的信心使更新不断深入。

身体出现症状时，我们仍以基督为中心。我们承认身体的感受，也用更高的真理管理思想和言语，使症状不能夺走在基督里的身份。

经历更新以后，人继续在真理中站立。复活不是一次聚会中的感受，而是每天活在基督里的方式。生命不断涌流，身体也不断被坚固。

身体中的细胞和功能每天都在变化，信徒也每天以神的话引导更新。持续比偶尔的热情更有力量。我们把认识圣灵、默想经文和说生命的话融入日常，使身体不断接受来自基督的供应。

面对反复出现的感觉，信心仍然保持方向。我们不因一时变化放弃所信的真理，也不让过去的诊断定义未来。基督复活的事实坚定不移，圣灵内住的事实坚定不移，我们就在这些事实中继续领受身体的完全更新。

第十二章 用全新身体见证复活的主

一、让世界看见耶稣已经复活

『耶稣基督昨日、今日、一直到永远，是一样的。』(来 13:8)

耶稣昨日医治病人，今日仍是医治的主。他已经复活，并住在信徒里面。教会若活出复活的生命，世界便能看见耶稣真实活着。

身体长期被疾病困住，容易使福音停留在道理中；身体因复活的大能被更新，就成为基督得胜的见证。人的健康、活力和长寿，都可以荣耀救主。

我们所得的一切都借着基督的复活。平安、生命、圣灵、医治和盼望，都从空坟墓向我们敞开。复活使福音成为得胜的好消息。

初代教会大有能力地见证主耶稣复活，神的恩典也临到众人。见证不只来自讲台，也来自被改变的生命。患病者得健康、衰弱者得力量、绝望者得盼望，都向世界发出同一个信息：耶稣已经复活，他仍在施行生命的工作。

教会是基督的身体，基督要借着这个身体继续做他在地上所做的工作。每一位信徒都能成为生命的出口，在家庭、职场和服事中显出基督。个人身体的更新也因此进入更大的使命，成为福音可信而鲜明的见证。

二、活出全然健康和足享长寿

基督为我们担当疾病，也为健康和长寿付出代价。信徒可以期待年老仍然健壮，眼目不昏花，精神不衰残，身体持续显出更新。

返老还童并非人的幻想。亚伯拉罕和撒拉经历身体恢复，圣灵也能使今天的信徒重新得力。神的生命进入身体，使年龄不再成为衰败的判决。

全新身体的目标，使人从被动接受软弱转向积极领受生命。我们把每一天都当作复活生命扩展的日子，让身体越来越符合在基督里所得的样式。

圣经中的摩西一百二十岁时眼目没有昏花，精神没有衰败；迦勒八十五岁仍然强壮，能够争战得地。这样的见证使人看见，年老可以充满力量，长寿可以伴随使命，身体可以在神的生命中持续更新。

足享长寿不是被动延长年日，而是在健康中完成托付。我们期待头脑清醒、眼目明亮、脚步有力、各样器官正常运行，在人生不同阶段都能服事家人和教会。复活生命使每一个年日都充满价值。

三、把复活的祝福带给世界

认识基督复活的大能，使信徒能够服事疾病、残疾和绝望中的人。我们把生命的道带给他们，使他们得盼望、得力量、得信心，更使他们得着基督。

复活的大能若在教会中被充分活出，会给世界带来不可估量的祝福。信徒不只谈论无所不能的神，也用生命证明他仍然医治、更新并赐人丰盛。

从现在开始，我们持续认识基督，晓得他复活的大能。让身体经历完美复活，赢得在救恩里预备的全新身体，使每一天都成为复活之主的见证。

身体得更新以后，我们更有力量进入人群，向病人传递信心，向软弱者讲说生命。所得的启示不只为个人蒙福，也为使更多人认识基督。圣灵在我们里面运行，又借着我们触摸别人，使复活的祝福不断扩展。

一个活出复活大能的身体，会在世界中显出新的样式：充满健康、喜乐、圣洁、能力和爱。我们彼此挑旺信心，一同操练神的话，也一同见证身体改变，使更多家庭和世代因复活的主得着生命。

后记

基督已经从死里复活，我们也已经与他一同活过来、一同复活。十字架所担当的刑罚已经结束，复活所带来的生命正在圣灵里向我们敞开。我们从基督得着新生命，也从基督得着身体更新的根基。

身体是圣灵的殿，是基督重价买赎回来的。让死人复活的灵住在里面，要使必死的身體又活过来。我们持续相信、默想并说神的话，让复活的大能进入身体，使健康、圣洁、活力和长寿成为可以经历的实际。

我们不再围绕老旧人反复挣扎，而是定睛复活的基督。老旧人已经与他同死，新生命要在我们里面活透。愿意经历复活的人，天天都能让圣灵更新身体，并用全新的生命见证耶稣基督。