第一课：你能根据圣经改变（上）

一． 如果你还没有与主耶稣基督建立个人关系，你的真实光景就是：

**·        与神隔绝，死在自己的罪中，是上帝的敌人（弗二1-3、11-12）。**

弗2：1-3、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，随着肉体和心中所喜好的去行，本为可怒之子，和别人一样。弗2：11-12、所以你们应当记念，你们从前按肉体是外邦人，是称为没受割礼的，这名原是那些凭人手在肉身上称为受割礼之人所起的。那时，你们与基督无关，在以色列国民以外，在所应许的诸约上是局外人，并且活在世上没有指望，没有神。

·        **被魔鬼撒但蒙蔽欺骗奴役（林后四3-4）**

林后4：3-4、如果我们的福音蒙蔽，就是蒙蔽在灭亡的人身上。此等不信之人，被这世界的神弄瞎了心眼，不叫基督荣耀福音的光照着他们。基督本是神的像。

·   **无力胜过罪的捆绑（罗一28-32）。**

罗1：28-19、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（注：或作“阴毒”），满心是嫉妒、凶杀、争竞、诡诈、毒恨，

·        **不明白神的事（林前二14）。**

林前2：14、然而，属血气的人不领会神圣灵的事，反倒以为愚拙，并且不能知道，因为这些事惟有属灵的人才能看透。

二. 上帝的品格

·        **神是公义的，**罪人要面对他的忿怒和审判（罗六23上；来九27）。

罗6：23、因为罪的工价乃是死；来9：27、按着定命，人人都有一死，死后且有审判。

·       **神是慈爱的**，他不愿你在罪中灭亡（约三16）。因此他吸引你到他儿子耶稣面前来（约六44-45、65）。

约3：16、神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。

约6：44-45、若不是差我来的父吸引人，就没有能到我这里来的；到我这里来的，在末日我要叫他复活。在先知书上写着说：‘他们都要蒙神的教训。’凡听见父之教训又学习的，就到我这里来。

约6：65、耶稣又说：“所以我对你们说过，若不是蒙我父的恩赐，没有人能到我这里来。”

三. 耶稣基督里有解决所有灵性问题的答案

·        **你不能自救**，**也不配神的恩慈与怜悯**（弗二8-9；多三5-7），

弗2：8-9、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。

多3：5-7、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（注：或作“可以凭着盼望承受永生”）。

**耶稣死在十字架上，为你的罪受刑罚，付上了所有代价，使你得赎**（罗五8；来十10-14）。

罗5：8、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。

来10：10-14、我们凭这旨意，靠耶稣基督只一次献上他的身体，就得以成圣。凡祭司天天站着事奉神，屡次献上一样的祭物，这祭物永不能除罪。但基督献了一次永远的赎罪祭，就在神的右边坐下了。从此等候他仇敌成了他的脚凳。因为他一次献祭，便叫那得以成圣的人永远完全

·        **耶稣基督永远活着**（启一17-18）。启1：17-18、我一看见，就仆倒在他脚前，像死了一样。他用右手按着我说：“不要惧怕！我是首先的，我是末后的，又是那存活的；我曾死过，现在又活了，直活到永永远远，并且拿着死亡和阴间的钥匙。

**主耶稣基督藉着他的死和复活胜过了罪恶（罗六10）、死亡（罗六9）和魔鬼（来二14）。**

罗6：10、他死是向罪死了，只有一次；他活是向神活着。

罗6：9、因为知道基督既从死里复活，就不再死，死也不再作他的主了。

来2：14、儿女既同有血肉之体，他也照样亲自成了血肉之体，特要藉着死，败坏那掌死权的，就是魔鬼，

·       **透过耶稣，你可以：**

1. **罪得赦免**（西一13-14，二13-14），

西1：13-14、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2：13-14、你们从前在过犯和未受割礼的肉体中死了，神赦免了你们一切过犯，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，把它撤去，钉在十字架上。

**与 神和好（林后五18-19）**

林后5：18-19、一切都是出于神，他藉着基督使我们与他和好，又将劝人与他和好的职分赐给我们。这就是神在基督里叫世人与自己和好，不将他们的过犯归到他们身上，并且将这和好的道理托付了我们。

1. **灵的新生（重生）**（彼前一3、23）。

彼前1：3、愿颂赞归与我们主耶稣基督的父神。他曾照自己的大怜悯，藉耶稣基督从死里复活，重生了我们，叫我们有活泼的盼望，

彼前1：23、你们蒙了重生，不是由于能坏的种子，乃是由于不能坏的种子，是藉着神活泼常存的道。

1. **得永生**（约三16）。

约3：16、神爱世人，甚至将他的独生子赐给他们，叫一切信他的，不至灭亡，反得永生。

1. **成为新人，能够有新的方式生活**（罗六4-22；林后五17）。

罗6：4-22、所以我们藉着洗礼归入死，和他一同埋葬，原是叫我们一举一动有新生的样式，像基督藉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，因为已死的人是脱离了罪。我们若是与基督同死，就信必与他同活，因为知道基督既从死里复活，就不再死，死也不再作他的主了。他死是向罪死了，只有一次；他活是向神活着。这样，你们向罪也当看自己是死的；向神在基督耶稣里，却当看自己是活的。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。罪必不能作你们的主，因你们不在律法之下，乃在恩典之下。这却怎么样呢？我们在恩典之下，不在律法之下，就可以犯罪吗？断乎不可！岂不晓得你们献上自己作奴仆，顺从谁，就作谁的奴仆吗？或作罪的奴仆，以至于死；或作顺命的奴仆，以至成义。感谢神！因为你们从前虽然作罪的奴仆，现今却从心里顺服了所传给你们道理的模范。你们既从罪里得了释放，就作了义的奴仆。我因你们肉体的软弱，就照人的常话对你们说：你们从前怎样将肢体献给不洁不法作奴仆，以至于不法；现今也要照样将肢体献给义作奴仆，以至于成圣。因为你们作罪之奴仆的时候，就不被义约束了。你们现今所看为羞耻的事，当日有什么果子呢？那些事的结局就是死！但现今你们既从罪里得了释放，作了神的奴仆，就有成圣的果子，那结局就是永生！

林后5：17、若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。

5.有能力改变、越来越像基督，更深认识神（林后五17）。

林后5：17、若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。

四．你可以靠信心跨出第一步

如果你从来没有采取过按着圣经改变的第一步，现在你就可以开始行动了。只要在祷告中告诉神你是个罪人，需要他赦免你的罪，向 神承认无论是你或任何人都救不了你，只有耶稣基督能救你。因为你知道唯有耶稣为你的罪死，替你担当罪的刑罚，并从死里复活才能使你得到新生命。凭信心接受主耶稣基督为救主，并为神藉着耶稣向你所施的恩惠和慈爱而感谢他。你要存着感恩和悔改的心，以遵行他的话来表明你对他的委身。

五． 人无法象神那样解决问题

1**.人一切的智慧、哲学、设计、步骤、操控和诚意，都不能代替神藉耶稣基督所成就的救恩计划。任何自称能够由其他途径得救而不必靠耶稣基督的人，就是圣经所称的贼和强盗**（约十1、7）。

约10：1、我实实在在地告诉你们：人进羊圈，不从门进去，倒从别处爬进去，那人就是贼，就是强盗。约10：7、所以耶稣又对他们说：“我实实在在地告诉你们：我就是羊的门。

1. **人的方法和哲学**（林前三19-20；西二6-8）

林前3：19-20、因这世界的智慧，在神看是愚拙。如经上记着说，主叫有智慧的中了自己的诡计。又说，主知道智慧人的意念是虚妄的。

西2：6-8、你们既然接受了主基督耶稣，就当遵他而行；在他里面生根建造，信心坚固，正如你们所领的教训，感谢的心也更增长了。你们要谨慎，恐怕有人用他的理学和虚空的妄言，不照着基督，乃照人间的遗传和世上的小学，就把你们掳去。

**解决不了人在伊甸园中悖逆的罪所带来的问题**（创三；罗五12）。

创3：8、天起了凉风，耶和华神在园中行走。那人和他妻子听见神的声音，就藏在园里的树木中，躲避耶和华神的面。

创3：9、耶和华神呼唤那人，对他说：“你在哪里？”

创3：12、那人说：“你所赐给我、与我同居的女人，她把那树上的果子给我，我就吃了。”

创3：15、我又要叫你和女人彼此为仇；你的后裔和女人的后裔也彼此为仇。女人的后裔要伤你的头；你要伤他的脚跟。”

创3：16、又对女人说：“我必多多加增你怀胎的苦楚，你生产儿女必多受苦楚。你必恋慕你丈夫，你丈夫必管辖你。”

创3：17、又对亚当说：“你既听从妻子的话，吃了我所吩咐你不可吃的那树上的果子，地必为你的缘故受咒诅。你必终身劳苦，才能从地里得吃的。

创3：19、你必汗流满面才得糊口，直到你归了土，因为你是从土而出的。你本是尘土，仍要归于尘土。”

创3：23、耶和华神便打发他出伊甸园去，耕种他所自出之土。

创3：24、于是把他赶出去了。又在伊甸园的东边安设基路伯，和四面转动发火焰的剑，要把守生命树的道路。

罗5：12、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。

**虽然人企图把 神的话和不合真理的假设与理论混合，结果也是徒然**（申四2；箴三十6；启二二19）。

申4：2、所吩咐你们的话，你们不可加添，也不可删减，好叫你们遵守我所吩咐的，就是耶和华你们神的命令

箴30：6、他的言语，你不可加添，恐怕他责备你，你就显为说谎言的。

启22：19、这书上的预言，若有人删去什么，神必从这书上所写的生命树和圣城删去他的分。

**3.神的话足以解决生活中一切的问题**（提后 三16-17；彼后一2-4；诗十九7-11；来四12）

提后3：16、圣经都是神所默示的，于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的

彼后1：2-4、愿恩惠、平安因你们认识神和我们主耶稣，多多地加给你们！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，就得与神的性情有分

诗19：7-11、耶和华的律法全备，能苏醒人心；耶和华的法度确定，能使愚人有智慧；耶和华的训词正直，能快活人的心；耶和华的命令清洁，能明亮人的眼目；耶和华的道理洁净，存到永远；耶和华的典章真实，全然公义。都比金子可羡慕，且比极多的精金可羡慕；比蜜甘甜，且比蜂房下滴的蜜甘甜。况且你的仆人因此受警戒，守着这些便有大赏。

来4：12、神的道是活泼的，是有功效的，比一切两刃的剑更快，甚至魂与灵、骨节与骨髓，都能刺入、剖开，连心中的思念和主意都能辨明。

六．人的方法与神的方法不同

·        **人的方法是**

**由自我出发、讨自己的喜悦、安慰自己、依靠自己、满足自己的愿望、高举自己和爱自己。在圣经里形容这为旧人**（罗六6；弗四22；西三9）。

罗6：6、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

弗4：22、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。

西3：9、不要彼此说谎，因你们已经脱去旧人和旧人的行为，

·       **神的方法是**

1. **使你重生并改变：除去旧人，穿上新人**（罗六6-8；弗四22-24；西三9-10）。

罗6：6-8、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，因为已死的人是脱离了罪。我们若是与基督同死，就信必与他同活

弗4：22-24、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。

西3：9-10、不要彼此说谎，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。

**心意更新，渐渐长成基督的形象**（罗十二2；弗四23；西三10）。

罗12：2、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。

弗4：23、又要将你们的心志改换一新

西3：10、穿上了新人。这新人在知识上渐渐更新，正如造他主的形像。

**2.赐给你力量和坚固你，使你在下列情况中长大成熟：**

**a舍己跟随耶稣**（路九23-24）。

路9：23-24、耶稣又对众人说：“若有人要跟从我，就当舍己，天天背起他的十字架来跟从我因为，凡要救自己生命的，必丧掉生命；凡为我丧掉生命的，必救了生命。

**b撇弃老我的作为**（罗六11-12；弗四25-32；西三5-17；启二4-5），

罗6：11-12、这样，你们向罪也当看自己是死的；向神在基督耶稣里，却当看自己是活的,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。

弗4：25-32、所以你们要弃绝谎言，各人与邻舍说实话，因为我们是互相为肢体。生气却不要犯罪，不可含怒到日落；也不可给魔鬼留地步。从前偷窃的，不要再偷；总要劳力，亲手做正经事，就可有余，分给那缺少的人。污秽的言语，一句不可出口，只要随事说造就人的好话，叫听见的人得益处。不要叫神的圣灵担忧；你们原是受了他的印记，等候得赎的日子来到。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。

西3：5-17、所以要治死你们在地上的肢体，就如淫乱、污秽、邪情、恶欲和贪婪，贪婪就与拜偶像一样。因这些事，神的忿怒必临到那悖逆之子。当你们在这些事中活着的时候，也曾这样行过。但现在你们要弃绝这一切的事，以及恼恨、忿怒、恶毒、毁谤，并口中污秽的言语。不要彼此说谎，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。在此并不分希腊人、犹太人、受割礼的、未受割礼的、化外人、西古提人、为奴的、自主的，惟有基督是包括一切，又住在各人之内。所以，你们既是神的选民、圣洁蒙爱的人，就要存（注：原文作“穿”。下同）怜悯、恩慈、谦虚、温柔、忍耐的心。倘若这人与那人有嫌隙，总要彼此包容，彼此饶恕；主怎样饶恕了你们，你们也要怎样饶恕人。在这一切之外，要存着爱心，爱心就是联络全德的。又要叫基督的平安在你们心里做主，你们也为此蒙召，归为一体；且要存感谢的心。

启2：4-5、然而，有一件事我要责备你，就是你把起初的爱心离弃了。所以应当回想你是从哪里坠落的，并要悔改，行起初所行的事。你若不悔改，我就临到你那里，把你的灯台从原处挪去。

**行事为人对得起主**（弗四1；西一10）。

弗4：1、我为主被囚的劝你们：既然蒙召，行事为人就当与蒙的恩相称。

西1：10、好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子，渐渐地多知道神；

**c凡事讨主喜悦**（林后五9；西一10）。

林后5：9、所以，无论是住在身内，离开身外，我们立了志向，要得主的喜悦。

西1：10、好叫你们行事为人对得起主，凡事蒙他喜悦，在一切善事上结果子，渐渐地多知道神；

·        **神的计划是要在基督里建造你，使你**：

1. **成为新造的人**（林后五17），

林后5：17、若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。

**得与 神的性情有分**（彼后一4）。

彼后1：4、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，就得与神的性情有分

1. **靠着主耶稣基督得胜有余**（罗八37）。

罗8：37、然而，靠着爱我们的主，在这一切的事上已经得胜有余了。

**为你不再作罪的奴仆**（罗六5-7），

罗6：5-7、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，因为已死的人是脱离了罪。

**已经脱离黑暗的权势，进入基督的国里**（西一13）。

西1：13、他救了我们脱离黑暗的权势，把我们迁到他爱子的国里；

1. **靠 神的道改变**（帖前二13；提后三16-17）。

帖前2：13、为此，我们也不住地感谢神，因你们听见我们所传神的道，就领受了；不以为是人的道，乃以为是神的道。这道实在是 神的，并且运行在你们信主的人心中。

1. **被 神的灵引导**（罗八14），

罗8：14、因为凡被神的灵引导的，都是神的儿子。

**而明白 神的事**（林前二9-13）。

林前2：9-13、如经上所记：“神为爱他的人所预备的，是眼睛未曾看见，耳朵未曾听见，人心也未曾想到的。”只有神藉着圣灵向我们显明了，因为圣灵参透万事，就是神深奥的事也参透了。除了在人里头的灵，谁知道人的事？像这样，除了神的灵，也没有人知道神的事。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的言语，乃是用圣灵所指教的言语，将属灵的话解释属灵的事。

**靠耶稣基督能完成（或忍耐）一切 神在你身上所定的旨意**（腓四13），

腓4：13、我靠着那加给我力量的，凡事都能做。

**知道 神完全掌管你的一生**（罗八28-29）。

罗8：28-29、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。

第一课：指定作业

每日读经祷告思想上帝的话语对于灵命长进十分重要（诗一1-4；帖前五

17；提后三16-17；彼前二2）。

诗1：1-4、不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐亵慢人的座位。惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福！他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡他所做的尽都顺利。恶人并不是这样，乃像糠秕被风吹散

帖前5：17、不住地祷告，

提后3：16-17、圣经都是神所默示的（注：或作“凡神所默示的圣经”），于教训、督责、使人归正、教导人学义都是有益的，叫属神的人得以完全，预备行各样的善事

彼前2：2、就要爱慕那纯净的灵奶，像才生的婴孩爱慕奶一样，叫你们因此渐长，以致得救。

1.  每天读圣经（建议：一天4章， 一周24章， 一年一遍。自己调整）

2.  祷告：为自己跟上帝的关系，为自杀群里你关心的人祷告等等

3.  背诵默想弗二8-9；罗八28-29，并且用这段圣经祷告。

4.  学习本科内容，查考列出的参考经文，以便明白这些圣经真理。

5.  思想本课学的圣经跟自己的生命的关系，也努力跟他人分享你学到的圣经。

罗8：28-30、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。

1. **上帝的应许是什么？**

上帝掌管我们的生活，生活中的每件事都是为了我们的益处，为了我们学习效法基督，使我们进入神的荣耀

1. **我的责任是什么？**

顺服神，凡事感恩，放下自我，借着祷告明白神的作为。

1. **按照这段圣经，我应该如何祷告，不应该如何祷告？**

应该：求神给我们谦卑、顺服神的心，让我们在处境中认定神，给我力量对付自我，让我明白神的作为，可以得到属灵的益处！

不应该：不应该求神改变环境，或者使我们脱离环境，也求神改变别人。不应该求的益处是我的满足！