

灵魂成圣的步骤

蒙救赎的生命因信称义，并将在经历试炼和考验的过程中被主逐步成圣。败坏的旧人让位于圣灵所更新的新人，这种更新通过上帝的工作，使人的心意不断被改变（罗马书 十二 1-2）。

保罗教导我们要脱去旧人，穿上新人（以弗所书 四 22-24）。以下是著名的英国清教徒马修·亨利（Mathew Henry, 1662-1714）提供的一些实际例子。他撰写了一部详细的改革宗圣经注释，造就了无数信徒。在他对圣经实际应用层面的阐述中，他列举了作为基督徒应当摒弃和接纳的几样事物。

以下是具体的扩展内容：

1. 远离贪婪，心怀知足

人们常说，贪婪是 2008 年亚洲金融危机的诱因之一。我们必须警惕贪婪（提摩太前书 六 6-10），因为保罗指出贪财是万恶之根。不要被对金钱、资产或财富的过度迷恋所蒙蔽，它们是恶者用来分散我们对基督、祂的话语和祂工作的注意力的有力武器。（无论是比特币、黄金、股票、债券、房产还是现金。）请记住，亚干因贪心导致全家灭亡（约书亚记 七 21, 27），基哈西因贪恋受贿而长了大麻风（列王纪下 5 章）。

2. 远离纷争，心怀平和

遗憾的是，有些人被误导，沉迷于个人的争执和纷争，使他们陷入更大的仇恨、愤怒、怨恨和恶意之中。彼得在彼得前书 三 8 说：“总而言之，你们都要同心，彼此体恤，相爱如弟兄，存慈怜谦卑的心。”恶者希望我们专注于纷争，破坏教会的合一，而不是维护基督用祂宝血所买赎的教会。“使人和睦的人有福了，因为他们必称为神的儿子。”（马太福音 五 9）保罗在加拉太书 五 15 警告我们：“你们要谨慎，若相咬相吞，只怕要彼此消灭了。”看见弟兄姊妹在主里合一是何等美善！（诗篇 一三三）保罗在以弗所书 四 3 说道：“用和平彼此联络，竭力保守圣灵所赐合而为一的心。”务要提防骄傲和自私的野心，因为这些会破坏基督的工作。

3. 停止埋怨，心怀感恩

正如以色列人在民数记十一章的表现，我们很容易去比较和抱怨，常常对主和我们的亲人发怨言，却丝毫不懂得感恩。在新加坡，我们时常抱怨自己所吃的食物，有人埋怨地铁交通系统或消费税，而不是为此感谢神，也不体谅他人。要警惕自己不要陷入不知感恩的心态，以至于无法向神和人表达感激，无论是在世俗的工作中，还是在事奉主的过程中，要成为一个懂得感恩的基督徒，培养感恩的态度，因为这是神的旨意。要多说“谢谢”，而不是贬低他人，对人要少批评多赞美。

4. 驱散忧郁，绽放欢颜

所罗门，这位智慧的王说：“喜乐的心乃是良药。”（箴言 十七 22）事实的确如此，许多时候，作为基督徒，我们脸上带着忧伤，仿佛被世界打败了一样。然而，保罗在罗马书 八 37 说，我们在基督里已经得胜有余。愿我们每天都活出基督的喜乐，拥有圣洁的喜乐和欢腾，在与人交往时流露出来，因为“靠耶和华而得的喜乐是你们的力量。”（尼希米记 八 10）愿我们能鼓舞那些心灵忧伤的人，引导他们去寻求主的怜悯。

5. 摒弃虚荣，保持清醒

我们常常被今生的虚荣所缠累，不是追逐世俗的抱负、时尚、过度工作，就是沉迷于享乐、名声或财富。然而，总有一天，我们会发现这些都只是生命中的虚空，正如传道者在传道书 一 4 所说的。我们赤身来到世上，也要赤身离开。让我们学会将心思意念放在永恒的天上之事，而不是放在那些终将消逝的短暂之尘世之事。让我们保持清醒，首先寻求并跟随主。

6. 戒除酗酒，培养节制

许多年轻的职场人士在下班后喜欢去酒吧、夜店跳舞、吸电子烟、抽烟，并饮酒至深夜。有些基督徒认为，只要不醉酒，适量饮酒是可以接受的。但请读箴言 二十 1：“酒能使人褻慢，浓酒使人喧嚷；凡因酒错误的，就无智慧。”要谨慎，不要陷入这类成瘾的陷阱。我们要有节制，不可沉迷于烈酒，正如利慕伊勒的母亲在箴言 三十一 4-6 中告诫君王，不可因饮酒而失去正确的判断力。此外，加拉太书 五 22-23 也提到节制是圣灵的果子之一。

7. 放下仇恨，披上基督的爱

恶者常常在人群中制造问题，他首先让人与人之间产生强烈的怨恨、愤怒或仇恨，无论出于何种原因。让彼此真诚的爱和关怀充满我们的

心，不要让恶者在我们心中播种恶念，使我们彼此为敌。在以弗所书四 32 说道：“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。”将主所赐给我们的爱实践出来，让他人从你身上看到基督，并因此寻求主。要记住，有人曾说过：“**饶恕一个人，就是释放一个囚犯，而你最终发现那囚犯就是你自己。**”好好深思这句话，并将其付诸行动吧！

8. 远离污秽的言语，谨言慎行

我们用不同的方式与人交流，包括电子邮件、WhatsApp、电话、社交媒体，或是面对面问候和关心。言语可以伤人，也可以医治人。因此，我们要谨言慎行，不要参与污秽的谈话，不要散布流言蜚语、闲言碎语或虚假谎言。保罗在歌罗西书 四 6 教导我们说话要带着恩典，并在以弗所书 四 29 说：“**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。**”让我们的言语充满智慧，使人得益，而不是让人灰心丧气或受到伤害，而是在我们的言语和行为上成为众人的祝福。

9. 远离劣友，结交善友

有句中国谚语说：“近朱者赤，近墨者黑。”这句话在我们的孩子身上，甚至在我们自己身上都能得到印证。我们结交朋友，而他们也会在无形之中塑造我们，使我们变得和他们一样。因此，我们要谨慎选择与谁交往，因为“物以类聚，人以群分”。要与那些爱神、敬畏神、珍惜神的话语并热爱祷告的人为伴，并努力成为这样的人。因为朋友不仅影响你，有一天他们甚至会塑造你的人生。因此，**要谨慎选择亲密的伙伴，因为他们对你的人生有深远的影响。**

10. 脱去自我为中心的自负，穿上属灵的警觉

世界教导人要以自我为中心，但我们要把信靠放在神身上。我们常常依赖自己、家庭、朋友，甚至是政府，但诗篇 二十 7 说：“**有人靠车，有人靠马，但我们要提到耶和華——我們神的名。**”我们必须完全信靠主，不可倚靠自己的聪明（箴言 三 6-7）。在这末后的时代，充满欺骗和堕落，我们必须警醒，防备恶者的诡计。要像基督的精兵，像夜间的守望者一样保持警戒，因为危险就在周围。彼得前书 五 8 说：“**务要谨守，警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。**”

11. 克服懒惰，勤勉做事

我们都很容易变得懒惰懈怠。托马斯·沃森曾说过：“**懒惰会引诱撒但来诱人。**”懒散是一种生活中的诅咒，让我们摆脱懒惰，而是要

在神的工作上殷勤努力，因为我们的劳苦在主里面是大有赏赐的。我们的榜样应当是箴言 六 6-7 里的勤劳蚂蚁，而不是懒惰的猪。让我们在传福音、安慰他人、鼓励他人的善行上不停止，不倦怠，都是为了主的荣耀。要为福音的缘故殷勤，不要懒惰。保罗在哥林多前书 十五 58 劝勉我们说：“所以，我亲爱的弟兄们，你们务要坚固，不可摇动，常常竭力多做主工，因为知道你们的劳苦，在主里面不是徒然的。”

12. 远离世俗愚昧，披上属灵智慧

我们今年的教会退修营会主题是：“智能手机时代智慧或愚昧的生活。”这个世界充满了愚昧，我们追逐一个转瞬即逝的梦想，而它可能在一夜之间变成噩梦。让我们从神那里寻求智慧，在敬畏神中谨慎地生活，因为若没有敬畏神，就没有真正的智慧。不要被这个堕落的世界所欺骗，而要在神的话语和祂的旨意中寻求祂，并通过祷告来认识祂。欢迎大家在六月的退修营会中一起学习，并因神的话语得着祝福。

13. 抛开恐惧与疑虑，披上对神的信靠与盼望

我们生活在一个充满各种恐惧和忧虑的世界，恶者借此来对付我们。然而提摩太后书 一 7 说：“因为神赐给我们，不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心。”对于那些在基督里的人，我们不仅是得胜者，而且是得胜有余的。因此，我们不应恐惧，而要为基督刚强、大胆地传扬福音，拯救灵魂，并劝勉圣徒。诗篇 五十六 3-4 说：“我惧怕的时候要倚靠你。我倚靠神，我要赞美祂的话；我倚靠神，必不惧怕，血肉之躯能把我怎么样呢？”我们是满有荣耀盼望的人，我们信靠那位复活的救主——我们的主耶稣基督。祂将再来，作为万王之王、万主之主，统治和审判世界。与基督同行，就有无尽的盼望；离开祂，则是绝望的终结。敬畏神，你就无所畏惧，因为敬畏耶和华是智慧的开端（箴言 九 10）。是要惧怕世人，还是信靠神？这取决于你的选择。

结论

从过去敬虔的圣徒那里，我们可以学习到许多实用的智慧。最重要的是，让我们向那些敬畏神的英国清教徒学习，如何脱去旧人的罪恶和败坏的本性，并在圣灵的帮助下，在我们的生命中穿上基督的丰盛，经历逐步的成圣。让我们在行为、言语和品行上彰显基督的荣美。求神更新我们的心思意念，使我们归向基督，并在圣灵的引导下，每天行事为人与主相称。

孙友强牧师

权望堂笃信圣经长老会

(参考资料包括: Matthew Henry 《圣经注释》第六卷, 世界圣经出版社, 以及 Joel Beeke 和 Randall J. Pederson 《认识清教徒》, 改革宗遗产图书公司, 2006 年。)