



发现
要诀!

如何
行在
圣灵里

瑞克·麦克法兰

如何行在圣灵里
How to Walk in the Spirit

瑞克·麦克法兰

Rick McFarland

如何行在圣灵里

作者：瑞克·麦克法兰

2018©

版权所有。未经作者书面许可，
本文本不得以任何形式或方式转载。

除非另有说明，中文经文均引自和合本。

出版日期：2018 年 5 月第一版

目录

引 言—	我的故事	v
第一章—	恩典的两面	4
第二章—	属灵的或属肉体的.....	8
第三章—	一道明亮的光照在黑暗的地方.....	11
第四章—	保罗的争战	15
第五章—	两个律	21
第六章—	这是思维定势！	24
第七章—	打开开关！	28
第八章—	确定你的心思	33
第九章—	灭鼠	37
第十章—	螺旋下降	41
第十一章—	关注律	46
第十二章—	你需要一个 4:8！	51
第十三章—	仰望的力量	55
第十四章—	让你的大衮成为过去！	59
第十五章—	吃草和凝视！	63
第十六章—	敬拜、赞美、感恩.....	68
第十七章—	祷告	72
第十八章—	成熟呢？	76
第十九章—	头脑的约束	81
第二十章—	结论	84
后记	87

引言（我的故事）

我的故事可能和你的故事没有多大区别。当我开始与基督的关系时，我心里确信我过去的罪已蒙赦免，而当我死时我会去天堂。当我十二岁时，我请求基督进入我的生命。

我参加的教会在宣扬福音方面做得很好——耶稣基督为我们的罪而死，所以我们有一天会去天堂。他们做得很好，因为这是他们的专长，他们每个星期天都宣讲这个福音。每一次讲道的重点都集中在基督为罪人所做的事情上，并以邀请将自己的生命献给基督而结束。

现在，我确实认为接受基督的邀请需要在每次教会的聚会中提出，但那些已经相信的人需要听到福音信息的第二部分——如何在他们相信之后过基督徒的生活。

我知道你们有些人在说：“我不知道福音有第二部分。”对，还有第二部分。它涉及到在接受基督之后如何过基督徒的生活。

有对不信的人的福音。福音意味着好消息。这对罪人来说是好消息。这条信息是：耶稣为你的罪而死，如果你相信并接受他为你所做的，他会把你放在正确的位置上，让你死后进入他的同在。再次，这是福音，但它只是福音的一部分。对不信的人来说，这是好消息。然

而，福音还有另一部分。这对那些相信的人来说是个好消息！

许多基督徒都听到了这个好消息，这让他们相信基督能赦免他们的罪，但是他们从此没有听到任何好消息！赞美神，信徒有福音。这就是本书的全部内容。我要以神的恩典宣告这伟大的福音给你——信徒，其中包括行在圣灵中。

在我开始与基督的关系之后，十六岁时我发现了汽车和女孩，我就离开了他。我记得作为一个少年，想象着外面等待着我的生命中禁忌的事，就像浪子一样，导致他离开父亲去了远方的国家（**路加福音 15 章**）。由于没有人教导我如何与基督同行，我就偏离了他五年。赞美神，他不再让我流浪了！

在当地酒吧的一个普通夜晚，他引起了我的注意。我有一种强烈的感觉，我再也不想呆在那里了。第二天晚上，我回到酒吧，但同样的感觉又来了！我无法忽视想要离开酒吧的感觉，于是决定回家。我一到家就打开电视，听到一个传道人在谈论把你的整个心交给神。我心里知道神在跟我说话。他想要我的整个心。

我不知道我是否可以放弃自己的一些罪，但我愿意神帮助我克服它们，以便我的心完全属于他。

我决定重新开始去教会，看看它会把我引向何方。我找到了离我家最近的教会，在那里遇到了一些大学生，我加入了他们的小组。他们鼓励我参加早晨六点举行的门徒培训会。我猜清晨开始是为了培养自律意识，或许只是为了看看我们有多专注和真诚！

我接受了大多数基督徒所接受的教导。要过得胜的基督徒生活，你需要做一些事情。首先，你需要每天有和主安静相处的时间，而且这真的需要成为早晨做的第一件事，越早越好。其次，你需要每天读圣经。最后，必须定期去教会以及留在一个互相扶持的小组或会见一个可以互相扶持的伙伴。

我不能对这些规定中的任何一个提出异议，因为它们都是在圣经中找到的。然而，我惊讶地发现，在努力遵守了这些规定之后，我继续在生活中纠结于某些罪。我发现自己正处于一个循环中——我越是努力运用被教导的得胜生活原则，我就越是失败，犯的罪比以往任何时候都多！

我记得我痛苦和厌恶的感觉，使我向神呼求，祈求他帮助我战胜我的罪。我会郁闷好几天，然后断定我不够努力，然后再试一次。当然，我再次跌倒并重新开始整个过程只是时间问题。我意识到，我未能取得对罪的胜利，并不是因为不够努力，而是因为试图取得胜利。我知道这可能听起来很奇怪，但请耐心听我说。我们将要研究福音的真理，它使我们从禁锢我们的错误和罪的模式中解脱出来。

在经历了多年的失败之后，主向我显示了我的答案——行在圣灵中。我听过这个短语很多次，但并不真正知道它的意思，更不用说怎么去做了！感谢神，在他的怜悯中，向我显示了这两者。这本书包含了神向我显示的关于行在圣灵里的事。它改变了我的生命，我相信它也会为你做同样的事情。

第一章

恩典的两面

我曾目睹过基督身体的两大运动，八十年代的信心话语运动以及我们目前正在经历的恩典运动。

这两个运动相辅相成。没有恩典信心就变成行为，没有信心恩典则无法结果。恩典和信心的平衡对于健康的基督徒生活是必不可少的。我很感恩，神已将恩典的

只有一个人符合这个要求，而你不是那个人！耶稣基督是那一个！

启示带给基督的身体。没有它，我们就只能靠自己的行为来获得神的救恩和祝福。这是徒劳的，也是不可能的，因为神只能接受完美。只有一个人符合这个要求，而你不是那个人！耶稣基督是那一个！他活在神的律法之下，在他完美的生与死中完全成全了律法。

我们与神的垂直关系是基于耶稣基督的完全顺服，而不是我们的不完全顺服。耶稣是我们从神那里得到祝福的原因，而不是我们自己的行为。

我感谢神，这个信息在基督的身体中被越来越多地宣讲。它是基督徒生活的基础。我称之为“十字架恩

典”。这是通过十字架而来的恩典。通过十字架，我们的罪蒙了赦免并被称义，与神建立了垂直的关系。然而，恩典的一个方面，根本没有被教导多少。这是恩典的水平方面。我称之为“复活恩典”——通过我们主耶稣的复活而临到我们的恩典。

通过耶稣的复活，我们领受了新生、圣灵的内驻、圣灵的果子。如果耶稣没有从死里复活，我们就不能得到任何这些礼物。

十字架恩典支配着我们与天父的垂直关系。然而，复活恩典支配着我们在这个世界上的生活，在我们与家人、工作以及所有人的关系中。复活恩典是神的权柄、力量、能力，使我们能够过上超自然的生活，而这是我们靠自己的力量无法活出的。这复活恩典是赐给我们的，使我们对周围的人可以成为耶稣的广告牌。

行在圣灵中都是关于行在复活恩典中。如果我们不行在圣灵中，我们仍然会得救，但周围没有人会知道！我相信，如果一个基督徒只懂得十字架恩典，他们会继续像他们得救前一样生活，他们不会为此感到内疚！

耶稣没有为我们可以像过去一样生活而死和复活。我们被呼召来过一种满有能力的生活，被圣灵供给能力，向我们所遇到的所有人见证神就在我们里面。

我们被呼召来过一种满有能力的生活，被圣灵供给能力，向我们所遇到的所有人的见证神就在我们里面。

在圣经中，主复活恩典的外在彰显是指“行在圣灵里”。在本书中，我们将看看这意味着什么以及如何去。

讨论问题

1. 十字架恩典和复活恩典有什么不同？
2. 如果一个信徒不明白复活恩典，这会如何影响他的基督徒生活？
3. 行在圣灵里与复活恩典之间有什么关系？

第二章

属灵的或属肉体的

在我们讨论什么是行在圣灵里之前，让我们先看看属灵和属肉体。属灵的是什么意思？属肉体的是什么意思？

多年来，我认为为了成为属灵的人，我必须经历漫长的成熟过程才能变成那样。然而，我发现圣经并没有这样教导。

属灵和属肉体不是你通过一个过程变成事情。行在圣灵里对于成为属灵的是不可或缺的。

让我们看看圣经中关于属灵或属肉体的说法。

哥林多前书3:1 弟兄们，我从前对你们说话，不能把你们当作属灵的人，只得把你们当作属肉体，在基督里为婴孩的。

在这里我们看到基督徒可以是属灵的，也可以是属肉体的。基督徒与不信的人不同，因为基督徒在属灵上向神是活着的。圣灵与信徒的灵合在一起（**哥林多前书 6:17**）。这使基督徒能领受神的生命和启示。然而，基督徒也有肉体。他们要么遵从他们里面的圣灵生活，要么

遵从肉体生活。成为属灵的意味着一个人受圣灵的影响而行在圣灵中。成为属肉体的意味着一个人受肉体的影响而行在肉体中。

属灵和属肉体并不是过程，而是遵从圣灵还是遵从肉体活着的决定。

我们稍后会探讨行在圣灵里是什么意思，但现在我想让你明白，属灵和属肉体并不是漫长的过程，而是遵从圣灵还是遵从肉体活着的决定。值得注意的是，在新约里，不信的人从没被称为属肉体的。

哥林多前书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。

在这里，我们看到不信的人被称为“**属血气的人**”。不信的人在灵性上都是死的，没有圣灵（**罗马书 8:9**）。不信的人是完全属血气的，靠五种感官和自己的资源过活。基督徒在属灵上与神连结，并能领受他的权能。基督徒是男超人或女超人！然而，基督徒也可以按照自己的肉体属血气地行事和生活。再次，这意味着他们是属肉体的。

既然我们看到属灵或属肉体是我们做出的决定，而不是通过一个过程变成事情，让我们来看看行在圣灵里这一主题。

讨论问题

1. 属肉体是什么意思？属灵是什么意思？
2. 需要很长时间才能成熟而变得属灵吗？为什么或为什么不？
3. 根据这一章，不信的人被称为什么？
4. 为什么不信的人被称为属血气的人，而被肉体支配的信徒被称为属肉体的？

第三章

一道明亮的光照在黑暗的地方

我想没有人喜欢被困在黑暗的房间。如果你试图在黑暗房间里走动，你可能会绊倒或跌倒在你看不到的东西上。对黑暗房间的解决办法很简单——打开灯！虽然解决办法很简单，但在对付我们生命中的属灵黑暗时，我们似乎把事情复杂化了！

对黑暗房间的解决办法很简单——打开灯！

如果一个人试图像很多基督徒尝试对付他们生命中的罪和瘾的属灵黑暗那样应对自然黑暗，这将是一个可悲的景象。想象有人坐在黑暗房间里，试图通过对黑暗大喊大叫来让它离开！通过祷告和禁食让黑暗离开只会使我们因缺乏进展而沮丧。试图捆绑黑暗不会使事情变得更好。试图奉耶稣的名拿起权柄胜过黑暗，也不会解决问题。有些人甚至可能试图找出黑暗的开始时间和方式，希望找到答案。

考虑到有这么简单的解决方案，这些事情真的很愚蠢，不是吗？那么，试图以这种方式驱逐属灵黑暗也同样愚蠢。你克服黑暗房间的方式与克服罪和瘾的属灵黑暗的方式一样——打开灯光！

加拉太书5:16 我说：你们当顺着圣灵而行（英王钦定本直译为：行在圣灵里——译者），就不放纵肉体的情欲了。

在这里，保罗发出了一道明亮的光，在黑暗中闪耀。肉体的情欲和罪是属灵的黑暗。行在圣灵里就等于打开了灯。我不知道你怎么想，但我在这节经文中看到了希望！我若只顺着圣灵而行，就不放纵肉体的情欲了。这就是我们对罪和肉体的回答！但是，只有一个问题，保罗没有告诉我们该怎么做！

看起来保罗先前和加拉太人在一起的时候，似乎曾教导过他们该如何行在圣灵里，而在这里，他只是**行在圣灵里就等于打开了灯。**是在给他们的信中提到了这一点。我有理由相信加拉太人已经对保罗写的东西有了了解，但这让我在两千年之后搔起了头皮！如果我不明白其中的意思或者不知道该怎么做，我就不会知道答案。

有几次我真希望能到天堂去拜访保罗，抓住他长袍的领子，说：“保罗，你在加拉太书告诉我要行在圣灵里，但那究竟是什么意思，我该怎么做呢？你没有把这些信息留给我！”我可以想象保罗轻轻地把我的手从他的长袍上拿下来，平静地告诉我：“瑞克，我确实告诉过你，行在圣灵里是什么意思以及如何去做，只是没有写在给加拉太人的信中。但我在写给罗马人的信中告诉过你它是什么意思以及该如何去做。”

罗马书是写给教会的第一封信。这是保罗写给教会的二十一封书信或信件中的第一封。神把罗马书放在第一位是有原因的。罗马书是教会的基础书。保罗书信中确立的每一个主要教义，都是在罗马书中首先提出的，然后这些教义又出现在后来的书信中。行在圣灵里就是这样。首次提及律是圣经解释的基础。首次提及律的基本前提是，要理解圣经中的一个词或主题，研究这个词或主题是如何最先被使用的是很重要的。

罗马书首先定义了行在圣灵里的意思并提到了该如何去做。根据首次提及律，罗马书中确立的语境为我们在阅读加拉太书或其他书信时如何解读行在圣灵里提供了先例。

我们在罗马书第8章看到第一次提及行在圣灵里。我们需要研究罗马书第8章，看看行在圣灵里是什么意思，但首先我们需要看看罗马书第7章，否则我们就不能正确理解罗马书第8章。

讨论问题

1. 世界或宗教尝试用哪些方法来对付罪和瘾的属灵黑暗？这些方法是在新约写给教会的信中找到的吗？
2. 黑暗的解决办法是什么？
3. 第一次提及行在圣灵里是在哪里？
4. 为什么重要的是要看到词或短语在圣经中首先使用的位置以及它的使用方式？

第四章

保罗的争战

在罗马书第7章，我们看到保罗作为一个年轻信徒的见证。他详述了他与罪和肉体的挣扎。如果我们诚实，我们就能与这场挣扎关联起来，因为我们要么曾经，要么现在正处于同样的经历之中。我很高兴保罗给我们留下了他个人挣扎的见证，因为他留下了他问题的线索以及他找到的解决办法。

让我们从他见证的开场白开始，因为有几个关键点要看。然后我们可以看看他剩下的见证。

罗马书7:14 我们原晓得律法是属乎灵的，但我是属乎肉体的，是已经卖给罪了。

我想要你在这节经文中看到保罗称律法为属灵的。这意味着律法只能在属灵上得到成全。然而，保罗在这里称自己是属肉体的。请记住，只有基督徒才被称为属肉体的。不信的人被称为属血气的人。保罗在这一章中所作的见证就是一个属肉体的信徒努力战胜他们的罪和肉体

**这意味着律法
只能在属灵上
得到成全。**

的例子。在九节经文中，保罗列出了他对肉体的见证。在这九节经文中，他留下了许多关于他真正问题的线索。

当我教导这段经文时，我喜欢让听众数一数我读过的时候，保罗用了多少“I（英语‘我’的主格形式）”这个词。当你读这九节经文时，请数一数他用了多少次“I”，用了多少次“me（英语‘我’的宾格形式）”和“my（英语‘我’的所有格形式，意为‘我的’）”。

罗马书7:14 我们原晓得律法是属乎灵的，但我是属乎肉体的，是已经卖给罪了。

罗马书7:15 因为我所做的，我自己不明白；我所愿意的，我并不做；我所恨恶的，我倒去做。

罗马书7:16 若我所做的，是我所不愿意的，我就应承律法是善的。

罗马书7:17 既是这样，就不是我做的，乃是住在我里头的罪做的。

罗马书7:18 我也知道在我里头，就是我肉体之中，没有良善。因为立志为善由得我，只是行出来由不得我。

罗马书7:19 故此，我所愿意的善，我反不做；我所不愿意的恶，我倒去做。

罗马书7:20 若我去做所不愿意做的，就不是我做的，乃是住在我里头的罪做的。

罗马书7:21 我觉得有个律，就是我愿意为善的时候，便有恶与我同在。

罗马书7:22 因为按着我里面的意思（原文作“人”），我是喜欢神的律。

罗马书7:23 但我觉得肢体中另有个律和我心中的律交战，把我掳去，叫我附从那肢体中犯罪的律。

罗马书7:24 我真是苦啊！谁能救我脱离这取死的身体呢？

你数了吗？如果你这样做了，你会发现保罗在九节经文中用了“I”这个词二十四次！他又用了十一次“me”和“my”。因此，他在仅仅九节经文中总共用了三十五个人称代词来详述他与罪和肉体的个人挣扎！

他给我们留下了许多关于他的问题的线索！**保罗有“我”病！**保罗的眼睛盯着自己，试图依靠自己的意志力来寻求解脱。保罗用“will[s]（意志）”这个词七次。保罗在这里的见证就是成为一个“肚脐凝视者”！什么是肚脐凝视者？眼睛只盯着自己的人。肉体中的罪是一种属灵力量，只能被更高的属灵力量击败。

什么是肚脐凝视者？眼睛只盯着自己的人。

试图用意志力或肉体的计划来克服罪和肉体是绝对没有希望的，并会使情况更糟！你不能用肉体打败肉体！

保罗终于走到自己的尽头，大声喊道：“**我是个多么可怜的人啊！谁能救我脱离这取死的身體呢？**”这是保罗有史以来最好的日子之一，尽管他处于最低点。

这是他最后一次尝试解放自己的日子，最后，他把目光从自己身上移开，转向另一个人寻求解脱。他公然亮出了白旗！

注意保罗并没有问：“**我怎样才能从这取死的身體中解脱出来？**”他反而问：“**谁能救我脱离这取死的身體呢？**”他知道答案是在自己之外找到的，答案在别人手里，而不在自己手里。

这是保罗领受改变他生命的启示的时候！保罗从肚脐凝视者转变成了神儿子凝视者！这样做的时候，他找到了自由！

保罗对他争战的回答是什么？“**感谢神！靠着我们的主耶稣基督就能脱离了。**”25节（英语标准译本）。我想让你注意保罗的见证有多复杂。当你读到他在这九节经文中对罪的挣扎时，你忍不住笑了起来，因为它变成了真正的绕口令！你很快会被绕进去！

保罗从肚脐凝视者转变成了神儿子凝视者！这样做的时候，他找到了自由！

你也会注意到保罗似乎经常重复他自己，而且似乎在兜圈子。各位，那是故意的！他想让我们知道，当我们试图通过自己的力量把自己从罪和肉体中解脱出来时，事情很快就会变得复杂起来！你也会发现，你最终会一次又一次地绕

着同一座山转，希望能产生一个不同的结果！各位，那是疯狂！作为一个属肉体的基督徒活着是疯狂的！

直到保罗把目光从自己身上移开，并定睛在耶稣身上，他才找到了自由。请注意，与保罗复杂的肉体见证相比，他对自由的见证只不过是九个简单的词而已！真的，你可以把这些归结为一个词——耶稣！保罗得到了行在圣灵里意味着什么的启示。行在圣灵里完全是关于耶稣，而不是关于我们！现在，让我们来看罗马书第8章，看看保罗对于行在圣灵里学到了什么。

讨论问题

1. 保罗在**罗马书第7章**中所作的失败的见证，是作为一个年轻的信徒给出的，还是在他认识基督之前给出的？你的答案是基于什么？
2. 为什么律法不可能靠你的肉体来遵循？
3. 保罗在他的九节经文中留下了什么线索，说明他真正的问题是什么？
4. 你能理解保罗与罪挣扎的见证吗？
5. 保罗在与罪的挣扎中找到了什么答案？他什么时候找到答案的？

第五章

两个律

在罗马书第8章中，我们找到了保罗对罪和肉体的解决办法。这也是我们的解决办法。解决办法是从肚脐凝视者转变为神儿子凝视者。解决办法是行在圣灵里！当保罗把目光从自己身上移开并定睛在耶稣身上时，他获得的第一个胜利是对于定罪的。

罗马书8:1 如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。

定罪是肚脐凝视者注定要陷入的。定罪和内疚是肚脐凝视的副产品。当你专注于自己和失败时，你会感到被定罪。这真的是自我定罪，它不是来自神的！

定罪是肚脐凝视者注定要陷入的。

处于定罪和罪恶感之下，你就不能进入圣灵的生命。你不能作肚脐凝视者的同时，又依照圣灵生活和行事。只有当你是神儿子凝视者的时候，它才会起作用！通过仰望坐在神右边为你代祷的大祭司耶稣基督，你就会免于定罪，并且他的血所说的比亚伯的血所说的更美。（希伯来书 12:24）

下节经文告诉我们，每个基督徒里面都运行着两种互相争竞的律。

罗马书8:2 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。

这节经文提到的第一种律是赐生命圣灵的律。这种律永远在我们重生的灵中发挥作用。它不断地赋予我们作为基督徒的灵以生命。然而，我们里面还有另外一种律在起作用，就是罪和死的律。这种律在我们的肉体中运作。它总在运作，把我们带入罪和死中。两种律都想要进入我们的魂，尤其是我们的头脑。我们的头脑是决定哪种律支配我们的决定性因素。

大多数基督徒试图通过他们的意志力或肉体计划来胜过罪和死的律。你知道你可以尝试运用圣经上的训诫，比如祷告和其他圣经的原则，但这些最终可以成为肉体的计划吗？你试着用它们来摆脱罪、习惯、溺瘾。它们不是为了这个目的而被赐予的！它们被赐予是为领受耶稣所做的事，而不是让你去完成耶稣已经成就的事！意志力或肉体计划无法胜过罪和死的律。只有通过更高的律才能胜过它。正如重力只能通过更高的推力和升力定律来克服，罪和死的律只能被赐生命圣灵的律所克服。如果这是真的，那么我们怎样才能在赐生命圣灵的律中运作呢？通过行在圣灵里！在你沮丧地抓住我的翻领之前，就像我想对保罗所做的那样，放松一下，我们现在准备好看行在圣灵里意味着什么。

讨论问题

1. 当保罗把目光从自己身上移开并定睛在耶稣身上时，他脱离的第一件事是什么？你为什么认为这是？
2. 每个基督徒里面都运作着哪两种律？这两种律在哪里运作？
3. 这两种律想要进入什么？
4. 大多数基督徒是如何试图胜过他们肉体中的罪和死的律的？这是否奏效？为什么或者为什么不？

第六章

这是思维定势！

新约中第一次提到行在圣灵里是在哪里？它出现在罗马书 8 章 4 节。

罗马书 8:4 使律法的义成就在我们这不随从肉体，只随从圣灵的人身上（英王钦定本直译为：只随从圣灵的人里面——译者）。

律法在我们里面并通过我们成就，而不是靠我们自己，也不是凭我们自己的努力。

在这里，我们看见律法的公义要求，必在随从圣灵的**我们里面**成全。注意保罗是怎么说的，“**在我们里面**”而不是“**靠我们**”。律法在我们里面并通过我们成就，而不是靠我们自己，也不是凭我们自己的努力。然后保罗

第一次解释了随从圣灵行事的意思。在这里首次提及律被确立。

罗马书 8:5 因为随从肉体的人，**体贴肉体的事；随从圣灵的人，体贴圣灵的事。**

罗马书8:6 体贴肉体的就是死；体贴圣灵的乃是生命平安。

这两段经文为我们提供了圣经的基础，告诉我们行或活在圣灵或肉体中意味着什么。这个定义是我们在后面的新约中理解它的用法的标准。这将包括在加拉太书中使用的时候。再次，这是基于主导圣经解读的首次提及律。

行在圣灵里等同于“随从圣灵行事”以及“随从圣灵生活”。这是说同样事情的三种方式。

在第5节中，我们看到要随从圣灵生活意味着一个人必须把心思放在圣灵的事情上。反之，随从肉体生活就是把心思放在肉体的事上。因此，根据圣经的定义，行在圣灵里是基于一种**思维定势**！这就是成为属灵的含义。属灵的人把他们的心思放在圣灵的事情上。属肉体的人把他们的心思放在肉体的事情上。属灵和属肉体都是一种**思维定势**。

许多人试图用**加拉太书5章16节**作为出发点给行在圣灵里下定义，但这并不明智，因为它没有提供足够的依据来这样做。这让你试图自己给行在圣灵里下定义，而不是让圣经为你做。用经文来解读经文总是一个好主意。当你试图根据一节经文来定义事物时，你一定会偏离到荒野中去！所以，按照**罗马书8章4-6节**中所找到的行在圣灵里的圣经定义，让我们把它插入**加拉太书5章16节**，这样你就可以有把握地翻译这段经文：

加拉太书5:16 我说：把你们的心思放在圣灵的事情上，
就不放纵肉体的情欲了。

实际的经节：

加拉太书5:16 我说：你们当顺着圣灵而行，就不放纵肉
体的情欲了。

讨论问题

1. 根据**罗马书 8 章 4-6 节**，行在圣灵里是什么意思，你该怎么做呢？
2. 根据**罗马书 8 章 5-6 节**，行在圣灵里是基于什么呢？
3. 明白行在圣灵里是一个决定，而不是一个漫长的过程，这个好消息对于曾经属肉体的人来说如何？
4. 如果你不让圣经来定义圣经中的词语、短语或原则，会发生什么？
5. 为什么用**加拉太书 5 章 16 节**来定义行在圣灵里是不明智的？

第七章

打开开关!

正如我们所见，行在圣灵里意味着你将自己的心思放在圣灵的事情上。你并不需要漫长的成长过程才能做到。

行在圣灵里并不意味着你要眼珠乱转着在脑袋里来回搜索天上的声音！不，这意味着要把你的心思放在圣灵的事情上。

行在圣灵里、成为属灵的人并不是一个过程，而是让自己把心思放在圣灵的事上的决定。各位，这是好消息！这就意味着，如果你是一个属肉体的人，你可以通过改变你的思维定势，在一瞬间得以改变！

你可以立刻从心思放在肉体的事情上转变为心思放在圣灵的事情上。然而，正如大多数好消息一样，随之而来的也有一些坏消息！坏消息是，你也可以在片刻之间从属灵和行在圣灵里的人转变为属肉体的人。

把你的心思放在圣灵的事上是什么意思？这意味着你把你的心思和注意力都放在了属灵领域以及那里的真实情况上。存在的不仅仅是我们所看到的物质世界。我们在自然界看到的一切都来自属灵领域。还有另外一个领域比这个更加真实和永恒！它被称为属灵领域。

耶稣坐在天上，在天父神的旁边。这在属灵领域是真实的。这是一个让我们集中心思的好地方！任何对我们重生的灵来说真实的事情，都是“圣灵中的事情”。基督耶稣里赐生命圣灵的律在属灵领域。它现在正在你重生的灵中运作。你无法通过你的五种感官来知道属灵领域的真实情况。你必须从神的话语和圣灵领受属灵领域情况的启示。

你无法通过 你的五种感 官来知道属 灵领域的真 实情况。

知道赐生命圣灵的律在我的灵里运作是令人欣慰的，但我需要它在我的魂和体上运作，使我脱离运作在我肉体中的罪和死的律。你如何使赐生命圣灵的律流入你的魂和体？你只需打开控制赐生命圣灵的律流动的属灵灯的开关。那个开关是什么？开关是你的**头脑**！

无论什么时候，当你像肚脐凝视者那样目光向下，眼睛盯着自己或者只盯着自然的领域，这个开关就关闭了。当你抬头仰望时，你就会成为神儿子凝视者，你就会把自己的心思放在圣灵的事情上。当我们这样做时，开关会打开，赐生命圣灵的律会流入你的魂和体。这是一种只要你和它合作就可以生效的律。你可以回顾你基督徒经历中的任何时候，如果你充满了生命和平安，那么当时你的头脑一定是专注在圣灵的事情上的。没有例外。

以赛亚书26:3 他的头脑（或心思）停留在你身上不动，你就会保守他处于完全的平安之中，因为他信靠你。
(英王钦定本直译)

在此我们看到了这种属灵律。如果我们的头脑停留在神身上不动，神就会保守我们处于完全的平安之中。神在哪里？神是灵，他在属灵领域。你不能让头脑停留在神身上的同时，又让心思放在血气的事或自己身上！这节经文的希伯来文说，如果你的心思停留在主那里不动，你就会经历——“Shalom Shalom (Shalom 是希伯来语‘平安’之意)”。重复两次。译者不知道如何翻译它，所以他们用了“完全的平安”。Shalom 这个词包含完全和平安的意思。它类似于新约中“被拯救”这个词，对应的希腊语单词为 **sozo**。

让我们看看当你在教会时这个过程是如何运作的。如果你去了一个好的教会，在敬拜时间，你全情投入，你的注意力完全集中在耶稣身上。你充满了生命、平安、喜悦。当神的话语出现时，以基督为中心的信息被宣讲，你就会受到激励！你充满了生命和平安。为什么？因为在整个聚会过程中，你的头脑完全集中在圣灵的事情上。

然而，聚会还是会结束的，当你走出门厅时，多嘴姊妹说了一些不祝福你的话，或者多舌弟兄说了一些负面的话。最重要的是，你参加聚会之前存在的所有问题仍然在那里等着你，你的头脑又回到了专注于这些问题上。你很快就失去了生命、平安、喜乐。为什么？因为

你的头脑从圣灵的事情转移到了肉体的事情上。你关闭了赐生命圣灵律的开关。

讨论问题

1. 把你的心思放在圣灵的事上是什么意思？圣灵的事情是什么？
2. 使赐生命圣灵的律流入你的魂和体的开关是什么？
3. 你认为“完全的平安”在你的生活中实际上意味着什么？
4. 为什么许多人常发现自己在教会中经历的生命和平安比教会之外更多？

第八章

确定你的心思

重要的是我们把心思放在哪里。我们一生都被训练着使自己的心思放在自然领域。形成一种新的属灵思维范式需要一段时间。然而，知道如何行在圣灵里并在赐生命圣灵律中运作，争战就已经进行过半。当你知道行在圣灵里是什么以及如何去做时，这会有很大帮助。让我们来看一段讲述行在圣灵里但使用了不同措词的经文。

歌罗西书3:1 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。

歌罗西书3:2 你们要思念上面的事，不要思念地上的事。

在歌罗西书，保罗告诉我们要寻求上面的事。这里他不是谈论物质上的东西。我们不能到屋顶上去找那些东西！他说的是属灵上的。我们会在属灵领域看到上述的东西。保罗继续说：“**把你的心思放在上面的事情上。**”你还记得**罗马书8章5节**说了什么吗？保罗告诉我们，那些按照圣灵生活的人会把心思放在圣灵的事上。保罗在歌罗西书中也说了同样的话。我们应该把心思放

在圣灵的事情上，而不要放在像肉体或环境这样的自然事物上。

歌罗西书3:3 因为你们已经死了，你们的生命与基督一同藏在神里面。

歌罗西书3:4 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。

在第4节中，我们看到基督是我们的生命。他坐在天堂里，但他的灵与我们的灵息息相关。我们通过圣灵与在天堂的荣耀的主耶稣有一种无形的联系。当我们把心思（我们的开关）放在复活的主身上时，耶稣里面赐生命的律就流入我们的魂和体。我们会经历生命和平安。这太简单了，可大多数基督徒都错过了。他们使它变得比实际复杂得多。当我们试图靠肉体服事神时，总会发生这种情况。当我们前进到第5节时，我们看到保罗教导我们要做某些事，但重要的是要把这节经文放在上下文中，否则我们就会错过如何去做。

歌罗西书3:5 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。

保罗告诉我们要治死你们在地上的肢体。许多基督徒听到这一点，便企图自杀！他们尝试用意志力来杀死潜藏在肉体中的淫乱和邪恶欲望。这样做，他们最后得到了保罗在罗马书第7章中所作的同样的见证。看起来

我们似乎永远无法把这事解决掉。神从来没有打算让我们解决！

我想让你看到第 5 节中的一个关键词。这节经文以“所以”这个词开头。当你看到这个词时，你需要问问自己，它有什么作用？它是与之前经文的连接词。因此，我们治死地上肢体的方法就是按照他在第 1-2 节中所说的去做。我们要怎样治死在地上的肢体呢？就是把我们的的心思放在上面的事情上。我们这样做的时候，圣灵就会治死我们在地上的肢体。让我们看看罗马书中的一段经文，它向我们展示了这一点。

罗马书 8:13 你们若顺从肉体活着，必要死；若靠着圣灵治死身体的恶行，必要活着。

在这节经文中，我们看到我们将如何治死我们的肢体或这里所说的“身体的恶行”。这是**靠圣灵**！你看到了吗？它不仅仅是说你要治死身体的恶行。它说的是**靠着圣灵**治死身体的恶行。这是一个巨大的差异！圣灵如何将它们治死？当你把心思放在圣灵的事上，圣灵就会流入你的魂和体，使它们死亡！基督耶稣里赐生命圣灵的律使我们脱离罪和死的律！

你可能会认为这太容易了！亲爱的，救恩是简单的。当你接受耶稣的时候，你把目光从自己身上移开，定睛他身上，然后发生了最伟大的转变——你从罪人到圣徒、从死到活。为什么你认为你需要的其他转变会有什么不同或者更复杂？我们让事情变得复杂！

现在我想和你谈谈老鼠！

讨论问题

1. **罗马书 8 章 5-6 节**中的经文如何与歌罗西书 3 章 1-2 节相关？
2. 我们如何成就**歌罗西书 3 章 5 节**？你怎么知道的？
3. 按照**罗马书 8 章 13 节**，你肉体的恶行怎样被治死？请解释这是如何进行的。
4. 为什么许多人挣扎于神的通过行在圣灵里的得胜方式？
5. 你认为如果得救容易，经历成圣和摆脱溺瘾就会很难吗？

第九章

灭鼠

没有人喜欢老鼠！如果你在家里发现了一只老鼠，你就想尽快把它弄出来！罪和瘾是我们生命中的老鼠。许多人试图用他们自己的方法和意志力来消灭属灵老鼠。这并不管用，只会让老鼠长得越来越大！我们必须学会以圣经教导我们的方式来对付生命中的属灵老鼠。

一个有趣的故事来自早期的航空先驱弗雷德里克·亨德里·佩奇先生。他讲述了飞行中途，他听到飞机后部有一只老鼠的事情。这个讨厌的家伙搭上了便车，正在啃着脆弱的控制线路。如果老鼠咬穿它，飞机就会失去控制，导致他坠毁。他得赶紧把老鼠赶走！虽然佩奇不能离开驾驶舱，但他知道一种解决老鼠问题的方法。他立刻拉回操纵杆，飞机开始爬升。飞机很快升到了很高的高度，使得老鼠难以呼吸，老鼠的声音停止了！佩奇明白他需要把老鼠带到它无法承受的高度。结果，老鼠因缺氧而窒息。这就是我们该如何对付生命中的属灵老鼠！我们在上一章中看到了如何杀死罪和溺瘾的老鼠。

歌罗西书3:1 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。

歌罗西书3:2 你们要思念上面的事，不要思念地上的事。

我们怎样才能杀死生命中的老鼠呢？我们需要把它们带到更高的地方！

我们怎样才能杀死生命中的老鼠呢？我们需要把它们带到更高的地方！哈利路亚！各位，带它们到更高的地方！我们需要把这些老鼠带到基督所坐的神的宝座那里！当我们把心思放在上面的事情上，那里基督坐在神的右边，这些老鼠就会窒息而死！

佩奇没有必要自己杀死这只老鼠，他只是决定升高，而稀薄的空气杀死了它。同样，我们也不必自己杀死老鼠。我们只是决定升高，圣灵就会杀死老鼠！

罗马书告诉我们，我们向罪当看自己是死的；向神在基督耶稣里，却当看自己是活的。

罗马书6:11 这样，对罪来讲，你们应当看自己是死的，与罪断绝关系；对神来讲，你们应当在基督耶稣里看自己是活的〔与神有不可分离的团契〕。（扩充版圣经直译）

对罪死意味着什么？这就像某人声明与另一个人断绝关系，说：“你对我来说是死的！”这是什么意思？这意味着对该人的所有纪念都被移除了。所有的照片都被取下来扔掉了。这个人的名字再也不会被提起。所有关于这人的想法都会被避免。

诗篇31:12 我被人忘记，如同死人，无人记念。我好像破碎的器皿。

诗篇中的这节经文让我们知道对某事死意味着什么。被人忘记，无人记念！对罪死意味着什么？这意味着你不再关注罪了。向某人活着，意味着你将所有的焦点和注意力都放在了他们身上。许多人挣扎着试图用自己的力量去战胜罪。这样做时，他们的注意力集中在罪上。这不是向罪死，而是向罪活！如果你向罪是死的，那么当试探来临时，你就把注意力从试探物上转移过来，把它完全放在坐在神右边的主上。这样做，老鼠将被圣灵杀死！各位，就这么容易。

许多人挣扎着试图用自己的力量去战胜罪。这样做时，他们的注意力集中在罪上。这不是向罪死，而是向罪活！

讨论问题

1. 你过去曾对付过哪些属灵老鼠？你现在正在对付哪些属灵老鼠？
2. 亨德里·佩奇是如何对付他飞机上的老鼠的？这个自然的例子向我们展示如何对付生命中的属灵老鼠？
3. 向罪死意味着什么？向神活意味着什么？
4. 如果某人专注于罪试图去胜过它，他们向罪是死的，还是活的？这是为什么呢？

第十章

螺旋下降

在亚当和夏娃吃掉我们的家底之后，伊甸园里的生活很快就开始走下坡路了！他们过去享受着完美的环境，满足他们所需的一切。在堕落之前，这里还说了一些关于他们的有趣事情。

创世记2:25 当时夫妻二人赤身露体，并不羞耻。

在这里，我们看到他们都赤身裸体，并不感到羞耻。我们从创世记第3章知道，直到他们吃了分别善恶树的果子，才知道自己是赤身露体的。神在第3章问他们：“谁告诉你赤身露体呢？”创世记3:11显然他们直到那时才意识到这一点。有些人教导说，亚当和夏娃在堕落之前都穿着荣耀的衣服，所以他们看不见自己是裸体的。这是无稽之谈！圣经中哪里这样说了？没有。圣经只是说他们赤身裸体，并且**没感到羞耻**，这意味着他们就是这样——裸体！

那么他们怎么可能在第2章中没有意识到自己是裸体的，但是后来在第3章中却发现自己是裸体的？在堕落之前，他们都是完全专注在神身上的！他们的心思完全放在属灵领域。当他们吃了分别善恶树的果子后，自

我意识的咒诅就临到他们身上。我认为这是咒诅中最糟糕的部分——自我关注。

自我关注的结果是羞耻和恐惧。如果你在羞耻和恐惧中挣扎，那么你就是自我关注的。我的朋友，你是一个肚脐凝视者！

自我关注的结果是羞耻和恐惧。如果你在羞耻和恐惧中挣扎，那么你就是自我关注的。我的朋友，你是一个肚脐凝视者！我相信在天堂我们将再次回到完全专注神的状态。现在，如果你能把注意力从自己身上完全转移到主身上，你就能在地上得到一些天堂。

我们看到人类的螺旋式下降与亚当和夏娃的相似。

罗马书1:21 因为他们虽然知道神，却不当作神荣耀他，也不感谢他。他们的思念变为虚妄，无知的心就昏暗了。

罗马书1:22 自称为聪明，反成了愚拙；

罗马书1:23 将不能朽坏之神的荣耀变为偶像，仿佛必朽坏的人和飞禽、走兽、昆虫的样式。

罗马书1:24 所以，神任凭他们逞着心里的情欲行污秽的事，以致彼此玷辱自己的身体。

罗马书1:25 他们将神的真实变为虚谎，去敬拜事奉受造之物，不敬奉那造物的主。主乃是可称颂的，直到永远。阿们！

罗马书1:26 因此，神任凭他们放纵可羞耻的情欲。他们的女人把顺性的用处变为逆性的用处；

罗马书1:27 男人也是如此，弃了女人顺性的用处，欲火攻心，彼此贪恋，男和男行可羞耻的事，就在自己身上受这妄为当得的报应。

罗马书1:28 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；

在这些经文中，我们看到人性的螺旋式下降。出了什么问题？他们把注意力从神转移到了自然界[造物]。第28节说他们在知识[思想]上没有保留神（此处按英王钦定本直译——译者）。他们拒绝思考任何属灵的事情，并在他们的思想中变得属肉体。一旦他们这样做了，他们肉体中罪和死的律就完全控制了他们。他们被交给肉体的私欲并被奴役。

如果这是他们螺旋下降的方式，那么向上移动的答案是什么？那将扭转这一过程！就是不要只关注自己或自然，而是把注意力放在

把注意力放在神身上，并在你的头脑中当作神荣耀他。在这样做的时候，圣灵会保守你处于圣洁和成圣之中！

神身上，并在你的头脑中当作神荣耀他。在这样做的时候，圣灵会保守你处于圣洁和成圣之中！让我们看看另一段描述这个螺旋下降过程的经文。

以弗所书4:17 所以我说，且在主里确实地说，你们行事，不要再像外邦人存虚妄的心行事。

以弗所书4:18 他们心地昏昧，与神所赐的生命隔绝了，都因自己无知，心里刚硬。

在这里我们看到，我们不要像外邦人一样在**头脑**的虚妄中行事（此处按英王钦定本直译——译者）。他们心地昏昧，因为与神的生命隔绝了。他们因无知而被隔绝。他们因为心里刚硬而无知。心硬是他们的根本问题。一个人如何变得对神刚硬？通过拒绝思考或专注于神。外邦人完全专注于自然领域。无论你专注于什么，你的心都会对其变得柔软。无论你忽视或不专注于什么，你的心都会对其变得刚硬。各位，这就是一种律！今天把你的注意力放在更高的位置上——在那里耶稣坐在神的右边，开始往上升。你的心对神会变软，对罪会变硬！

讨论问题

1. 描述什么是专注于神而不是专注于自己。
2. 在**罗马书 1 章 21-28 节**中，人性螺旋下降的原因是什么？
3. 心硬是什么意思？你怎样才能对神变得心软呢？

第十一章

关注律

关注律就是你所关注的事物会影响你，你会效法它。尽管在圣经中没有发现“关注律”一词，但“万有引力定律”也没有！然而，它依然是一个律。关注律可以在圣经中看到。

罗马书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。

一个人如何效法世界？通过关注世界的事情。我们被告知，要心意更新而变化。

实际上希腊语说的是我们头脑的“更新”。这不仅意味着获得关于医治、公义、信心等不同类别的新真理，也指一种全新的思维方式。它说的是一种我们思维的新范式——从自然的到属灵的。当我们专注于圣灵的事情时，我们就会被圣灵所改变。

以弗所书4:23 不断地更新你头脑的灵 [有新的心理和属灵态度]（扩充版圣经直译）

更新你头脑的灵是什么意思？扩充版圣经表明它是指有新的属灵态度和思维方式。它意味着通过发展属灵头脑来更新。当你专注于主的时候，你将会被更新！

我们可以在旧约中以画面的形式看到这种律。当雅各的叔叔拉班试图骗取雅各的工钱时，我们在神指示雅各所做的事中可以看到这个律。

创世记30:37 雅各拿杨树、杏树、枫树的嫩枝，将皮剥成白纹，使枝子露出白的来，

创世记30:38 将剥了皮的枝子，对着羊群，插在饮羊的水沟里和水槽里，羊来喝的时候，牝牡配合。

创世记30:39 羊对着枝子配合，就生下有纹的、有点的、有斑的来。

当羊群来喝水的时候，他们透过水面看到有条纹的枝子，然后生下了他们所看到的！这是关注律在起作用。当我们透过神话语的水看着主的时候，这个关注律也会对我们起作用。

当我们透过神话语的水看着主的时候，这个关注律也会对我们起作用。

在摩西的人生中，我们也看到了关注律在起作用。神呼召摩西上西乃山，要求他在西乃山上进行四十昼夜的静修，以获得律法。这就是圣经所说的摩西与主见面的事情。

出埃及记34:28 摩西在耶和华那里四十昼夜，也不吃饭，也不喝水。耶和华将这约的话，就是十条诫，写在两块版上。

出埃及记34:29 摩西手里拿着两块法版下西乃山的时候，不知道自己的面皮因耶和华和他说话就发了光。

出埃及记34:30 亚伦和以色列众人看见摩西的面皮发光，就怕接近他。

摩西在与主面对面的直接接触中度过了四十个昼夜。他完全专注于神。与主的这次见面对他的身体产生了戏剧性的影响！据说他四十天都不吃**不喝**。许多人可以四十天不吃东西，但没有人四十天不喝水！摩西的身体在主的同在之中超自然地得以维持。这次见面影响了摩西的身体，当他从山上下来时，他的皮肤闪耀着光芒！如果你只专注于主，你认为会发生什么？它会直接影响你的魂和体！

关注律在今生起作用并且在你进入的下一个生命阶段里运作。

约翰一书 3:2 亲爱的弟兄啊，我们现在是神的儿女，将来如何，还未显明；但我们知道，主若显现，我们必要像他，因为必得见他的真体。

在这节经文中，我们将来如何，还未显明；但我们知道，主若显现，我们必要像他，因为必得见他的真

体。我们看到主耶稣的程度，就是我们会像他的程度！有一天，当我们看到耶稣的真体时，我们将通过仰望他而变得像他一样！现在，在我们里面这一转化工作根据我们看到和仰望在神右边的他的程度就可发生！仰望并变成吧！

讨论问题

1. 什么是关注律？
2. 处于神的同在之中四十昼夜对摩西的身体产生了什么影响？
3. 你能精确地看见耶稣的真体，这有多重要？当你看见时，会发生什么？

第十二章

你需要一个 4:8 !

行在圣灵里不是什么难事，也不会使你在听到脑袋里的声音时，要眼珠乱转着走来走去。行在圣灵里远非如此，它是相当实用的！

让我们来看看，在我们谈论忧虑的话题时，行在圣灵里是多么的实用。

腓立比书4:6 应当一无挂虑，只要凡事藉着祷告、祈求和感谢，将你们所要的告诉神。

腓立比书4:7 神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。

腓立比书4:8 弟兄们，我还有未尽的话：凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的，若有什么德行，若有什么称赞，这些事你们都要思念。

首先，我想让你们看到，忧虑是对自然领域的关注。当我们忧虑的时候，我们就将自己与赐生命圣灵的律分离了！因此，保罗

忧虑是对自然领域的关注。

告诉我们应当**一无挂虑**。这是无所不包的！值得注意的是，保罗并没有说应当**一无挂虑**，然后用句号结束。他继续说下去。为什么这如此重要？因为保罗没有告诉我们，我们应该试着停止想坏念头。试图停止想某事是没有用的。试着不去想它，你会更多地想到它！既然大家都用粉色大象来说明这一点，我就用蓝色的大猩猩吧！尽量不要去想蓝色的大猩猩。不要想蓝色。不要想大猩猩。不要想蓝色的大猩猩！你在想什么？**蓝色大猩猩**！这表明试图不去想某些事情是徒劳的。你怎么忘记蓝色大猩猩？用另一种思想取而代之。就是把你的注意力从蓝色大猩猩身上转移到别的东西上——也许是粉红色的大象！

那么，我在本书中告诉你，你需要停止想罪、试探、你的自然环境吗？不！我告诉你，要通过想圣灵的事情来取代它们！我们不应该试图停止去想那些让我们担心的事情。我们要在祷告中将它们带到神面前。当我们这样做时，我们的焦点会转向哪里？是的，在圣灵里转向神。通过改变我们的焦点，它们被取代了。当我们把关注转化为祷告，把注意力集中在圣灵上时，结果会是什么？第7节说，神的**平安**必在基督耶稣里保守我们的心怀意念。你还记得罗马书中所说体贴圣灵所结的果子是什么吗？生命和**平安**。（**罗马书 8:6**）

我不知道你是否和我一样，但我只在祷告的时候领受了平安，之后以前的焦虑思绪又回来了，让我再次纠缠于我的问题。我拥有的平安怎么了？是的，它消失了。保罗在第8节继续说，为了保持平安，我们需要通过八件事来过滤我们的思想，并默想它们。唯一能通过

这个过滤器的东西就是“圣灵的事情”。当我们默想圣灵的事情时，我们会被保守在完全的平安之中。

当我年轻的时候，有一个 V-8 蔬菜汁的电视广告。它描绘

了一个瘦弱的人拍打着额头，大声喊道：“**我应该有一瓶 V-8！**”在我的生活中，我见过许多受压制的基督徒。当我看到他们时，我只想大喊：“**你应该有一个 4:8！**”一个腓立比书 4 章 8 节！

当我们默想圣灵的事情时，我们会被保守在完全的平安之中。

讨论问题

1. 当你忧虑的时候，你的注意力在哪里？
2. 不去想某事有多容易？为什么？
3. 你如何摆脱消极的想法？
4. 为什么掌握**腓立比书 4 章 8 节**很重要？

第十三章

仰望的力量

行在圣灵里真的是一个简单的概念。我们甚至需要些帮助才会误解它！转变和自由真的很容易经历。我们在哥林多后书第3章中看到了这一点。

哥林多后书3:14 但他们的心地刚硬。直到今日诵读旧约的时候，这帕子还没有揭去。这帕子在基督里已经废去了。

哥林多后书3:15 然而直到今日，每逢诵读摩西书的时候，帕子还在他们心上。

哥林多后书3:16 但他们的心几时归向主，帕子就几时除去了。

我们在这里看到不信的犹太人有个问题。当律法被宣读时，他们的脸上蒙了一层面纱。当你的脸蒙上面纱时，除了看到你自己之外，你的视野是受限的。在面纱下面唯一能看的就是你自己。当你的脸蒙上面纱时，你没有别的选择，只能是一个肚脐凝视者！你怎样去掉面纱？通过仰望基督。当你这样做时，导致你自我关注的面纱就被移除了。如果你读律法，只看到你必须做什么

当你的脸蒙上面纱时，除了看到你自己之外，你的视野是受限的。

才能使圣洁的神满意，那么你正在给你的脸蒙面纱。对一个蒙着面纱读律法的人来说，律法就是他们的一切。然而，如果你看到律法是一个影子，由耶稣成就，并且把你的目光放在他身上，那限制的面纱就被除去了（**歌罗西书 2:17**）！你将会定睛在救主的可爱上面！

当我们把注意力转向坐在神右边的基督身上时，在基督耶稣里赐生命圣灵的律就开始生效了！

哥林多后书3:17 主就是那灵。主的灵在哪里，哪里就得以自由。

基督耶稣里赐生命圣灵的律开始生效时，你会经历自由！试图通过自己的努力来改变自己成为神的形象是很繁难的，并且会让你一直精疲力竭。甚至所有这些努力都不见成效！各位，你不必试图改变自己。你可以通过神的圣灵经历转变！

哥林多后书3:18 我们众人既然敞着脸，得以看见主的荣光，好像从镜子里反照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。

在这里，我们看到了神的转变计划以及它是多么容易。这个转变过程的一个条件就是我们要有一张没蒙

面纱的脸。这意味着我们的注意力不能集中在我们自己或自然上。我们的注意力必须集中在圣灵里复活的主身上。当我们透过镜子看到主的荣耀时，转变就发生了。

我们所看到的镜子就是神的话语。没有神的话语，我们甚至不知道耶稣。当我们专注于神的话语中向我们显示的圣灵的事情时，这个过程就会发生。还有，注意我们的焦点在哪里？我们仰望主的荣耀，而不是我们自己的丑陋！当我们单单仰望主的荣耀，并且专注于他时，赐生命圣灵的律就开始生效了。我们将变成主的形状，荣上加荣。这是靠我们的行为和意志力吗？不，这是靠主的圣灵！各位，这是多么简单。许多人简直不敢相信这是那么容易。**人们绊倒在耶稣那块绊脚石上！**他们认为他们更能改变自己，成为主的形象。不，神的孩子，只要通过神的话语来仰望主，圣灵就会为你做这件事！这是神恩典的荣耀！恩典是神为我们所做的！停止挣扎，开始仰望吧！你会惊讶于你的转变！

当我们透过镜子看到主的荣耀时，转变就发生了。

讨论问题

1. 在你脸上蒙上面纱是什么意思？
2. 你脸上的属灵面纱是怎么去掉的？
3. 根据**哥林多后书 3 章 18 节**，如何转变成耶稣的形象？
4. 使许多人绊倒的绊脚石是什么？这是为什么？

第十四章

让你的大衮成为过去！

许多基督徒已经沦为酗酒、毒品、食物、吸烟、色情等的奴隶，这些已经成为他们生活中的偶像。他们寻求这些是为了安慰或快乐，但这些事情没有提供自由和满足，而是捆绑和毁灭。偶像是代替神的东西，使我们的注意力和感情放在它上面，而不是神身上。

正如我们所看到的那样，关注律将导致重点关注的事情在我们的生活中拥有统治权和控制权。如果我们专注于神，我们就会经历他在我们心中和生命中保守圣洁的能力。如果我们专注于神以外的事情来满足我们的需要，我们很快就会发现，这些事情在我们身上行使着权柄和能力，我们将被奴役。

我们如何挣脱束缚我们的偶像？这当然不是通过行使我们的意志力。我们越是通过告诉自己不要屈服来与偶像作斗争，我们就越是在肉体中强化罪。告诫自己要放弃某些事情是在律法之下运作的。罪在律法面前被强化了——我不能、我一定不能、我不应该。罪的根源是悖逆。没有律法就没有悖逆。一旦律法被引入，悖逆就会显现出来。再一次，如果我们试图通过告诉自己不要屈服于偶像来摆脱偶像的束缚，我们对它的渴望只会加

强。这是一个无法取胜的局面。那么，我们如何摆脱偶像的束缚呢？把它带入神的同在之中！

我们在旧约中看到这条原则，当时约柜被非利士人掳去，安放在他们的偶像大衮的庙里，在大衮旁边。

撒母耳记上5:2 非利士人将神的约柜抬进大衮庙，放在大衮的旁边。

撒母耳记上5:3 次日清早，亚实突人起来，见大衮仆倒在耶和华的约柜前，脸伏于地，就把大衮仍立在原处。

神的约柜又称神同在的约柜，非利士人将神的约柜安放在他们伟大的偶像大衮旁边。他们把约柜放在那里过夜，但清早起来的时候，他们发现他们伟大而强大的偶像脸伏于地仆倒在了神面前！非利士人没有俯伏敬拜神，而是又扶起他们的偶像，并将约柜又留了一个晚上。

撒母耳记上5:4 又次日清早起来，见大衮仆倒在耶和华的约柜前，脸伏于地，并且大衮的头和两手都在门槛上折断，只剩下大衮的残体。

第二天早晨起来，他们发现他们伟大而强大的偶像大衮又倒在了神面前。只是这一次，有别的事情发生了。大衮的头和手都断了！头代表权柄，手代表能力。这个偶像的权柄和能力，在长时间暴露在神的同在之中的时候就被摧毁了。注意，偶像的头和手直到神同在的第二天晚上才被折断。

在你的生活中，如何才能打破俘虏你的强大而有力的偶像呢？与大衮被打破的方式相同！带着自己生命中的偶像来到主的同在之中，仰望神。大多数人不会带着他们生命中的偶像来到神面前，因为他们认为神会拒绝他们。神知道你无法摆脱你生命中偶像的力量。他将为你打破它的力量！它可能不

会立即破碎，但它肯定会！只要不断地进入神的同在，仰望并敬拜他，你的大衮很快就会成为过去！要专注于主而不是偶像，它的头和手将被折断，你会发现自己摆脱了它！赞美神！

只要不断地进入神的同在，仰望并敬拜他，你的大衮很快就会成为过去！

讨论问题

1. 偶像是什么？
2. 你有过这样的经历或者你的生命中有偶像吗？
3. 当你试图对已经抓住你的偶像说“不”的时候，在律法下运作意味着什么？
4. 什么导致大衮被打破？你生命中的偶像如何被打破？
5. 大衮破碎的头和手代表什么？

第十五章

吃草和凝视！

我们已经看到了将心思放在圣灵的事上的重要性。在接下来的几章中，我们将会看到帮助我们做到这一点的属灵操练。在前一章中，我们看到了通过镜子仰望耶稣荣耀的重要性。神的话语是一面镜子，向我们显示复活的耶稣基督的荣耀。默想神的话语就是把你的心思放在圣灵的事情上！

雅各书1:22 只是你们要行道，不要单单听道，自己欺哄自己。

雅各书1:23 因为听道而不行道的，就像人对着镜子看自己本来的面目，

雅各书1:24 看见，走后，随即忘了他的相貌如何。

雅各书1:25 惟有详细察看那全备、使人自由之律法的，并且时常如此，这人既不是听了就忘，乃是实在行出来，就在他所行的事上必然得福。

神的话语是 一面镜子， 向我们显示 主的荣耀。

神的话语是一面镜子，向我们显示主的荣耀。就像一个人可以透过天然的镜子看到他的自然面容一样，我们透过属灵的镜子也会看到耶稣的映像。在新生中，我们以基督的形象重生。当我们看到复活的耶稣，看见他的真体，我们就能在基督里瞥见我们的新我。

约翰一书 4:17 这样，爱在我们里面得以完全，我们就可以在审判的日子坦然无惧。因为他如何，我们在这世上也如何。

约翰向我们显示，基督如何，我们在当今世界也如何。我们怎样才能知道在神眼中我们在当今世界是如何的呢？通过仰望现在的神右边的基督。要做到这一点，我们必须定期地照照神话语的镜子，并察看那全备、使人自由之律法，就是福音和耶稣基督本身。如果我们没有看到耶稣现在如何处在神的右边，我们也不能透过神的眼睛看到我们在当今世界是如何的，并且我们没有神的话语就不能这样做。神的话语是我们看到属灵领域真相的唯一途径。我们无法用天然的五官与属灵领域联系。只有通过神的话语和圣灵的启示，我们才能知道并看见属灵领域中真实的情况。

因此，花时间在神的话语上是至关重要的。如果我们把神的话语看成一面镜子，目的是用来鉴察我们自己是否达到了神的标准，它就会给我们带来定罪和死亡。

然而，如果我们用神的话语作为一面镜子来仰望主的荣耀，我们就会被转变成与现在在神右边的耶稣一样的形象。当我们以这种方式照镜子时，神的话语对我们来说就是灵和生命。

约翰福音6:63 叫人活着的乃是灵，肉体是无益的。我对你们所说的话就是灵，就是生命。

基督和关于基督的话语是灵和生命。它们是与基督耶稣里赐生命圣灵的律连接的连接。它们是“灵的事情”。神话语中所揭示的属灵领域中的一切真实，都被称为“圣灵的事情”。我们要把心思放在圣灵的事情上。这样做只会产生生命和平安。**罗马书 8:6**

学会吃草和凝视是很重要的！当我们吃神的话语的时候，我们也需要通过它看到主的荣耀。神的话语向我们显示了主是什么样的。通过神话语的启示，我们可以凝视主，使我们荣上加荣，乃至靠主的圣灵变成同样的形像。

学会吃草和凝视是很重要的！当我们吃神的话语的时候，我们也需要通过它看到主的荣耀。

如果没有神话语的镜子来看主是怎样的，你可能会认为他是相当严厉或苛刻的。然而，在看新约时，你看到他是爱，他承担了我们的罪，将它们钉在十字架上。我们可以看到他的恩典和怜悯！阅读和默想神的话语是

帮助我们的心思放在圣灵的事上，从而行在圣灵里的
操练。

我鼓励你从写给教会的信开始，划出使用“**在他里面、藉着他、靠他、凭他**”这些词的经文并默想这些经文。这些经文向你显示了属灵领域的真实情况，以及在你重生的灵中的真实情况。当你的心思放在圣灵的这些事上时，你就会经历基督耶稣里赐生命圣灵的律的神圣流动。你将会看到你被主的灵逐渐转变成主的样式，荣上加荣。

讨论问题

1. 当我们照神话语的镜子时，我们看到了谁的映像？
2. 为什么重要的是看耶稣是怎样的？
3. “吃草和凝视”这个短语对你来说意味着什么？
4. 为什么关注耶稣的话语很重要？

第十六章

敬拜、赞美、感恩

默想神的话语是一个强有力的方法，可以让你的心思放在圣灵的事情上，但这不是唯一的方法。在本章中，我想看看可以让我们做到这一点的其他方式。它们是敬拜、赞美、感恩。这些都与圣灵充满的生命有关。

以弗所书5:18 不要醉酒，酒能使人放荡，乃要被圣灵充满。

以弗所书5:19 当用诗章、颂词、灵歌彼此对说，口唱心和地赞美主。

以弗所书5:20 凡事要奉我们主耶稣基督的名，常常感谢父神。

在这里，保罗并没有给行在圣灵里下定义。然而，他确实教导了我们该如何做——通过感恩、歌唱以及口唱心和地赞美。所有这些做法的共同点是，它们使我们的注意力完全集中在圣灵和主身上，而把我们自己和自然放在一边。当我们这样做时，赐生命圣灵的律就会被

启动并流入我们的魂和体。神的同在直接与敬拜和赞美联系在一起。

诗篇22:3 但你是圣洁的，是用以色列的赞美为宝座的（“宝座”或作“居所”）。

当我们赞美和敬拜神时，就可经历神的同在，因为我们关注的是他而不是我们！基督耶稣里赐生命圣灵的律流向我们。

历代志下5:13 吹号的、歌唱的都一齐发声，声合为一，赞美感谢耶和華。吹号、敲钹，用各种乐器，扬声赞美耶和華说：“耶和華本为善，他的慈爱永远长存！”那时，耶和華的殿有云充满，

历代志下5:14 甚至祭司不能站立供职，因为耶和華的荣光充满了神的殿。

我们看见神殿行奉献之礼的时候，祭司们赞美并感谢神，主的殿充满了神的同在和荣耀。再次，神的同在与赞美、敬拜、感恩有关。当我们参与其中时，赐生命圣灵的律就生效了！

你不能在真正敬拜神的同时又专注于自己，这会使你变成斗鸡眼！在敬拜中，我们的注意力完全集中在主身上，因为我们看到了他的荣耀。当我们这样做时，赐生命圣灵的律在我们里面运作，使我们改变。

你不能在真正敬拜神的同时又专注于自己，这会使你变成斗鸡眼！

我鼓励你在你的手机上下载 Pandora® 或 Spotify® (音乐播放器软件——译者)，并制作一个播放列表，上面有许多高举或称颂耶稣的歌曲。这将有助于使你在圣灵里把心思放在主身上。

讨论问题

1. 为什么敬拜和赞美神是重要的？
2. 赐生命圣灵的律与敬拜有关吗？如果有关，是怎么有关的？
3. 自我关注和敬拜神是如何不相容的？

第十七章

祷告

祷告是使你的心思放在圣灵的事情上的另一个方法。祷告是与神交流。祷告的希腊语单词是 **proseuche**。这个词的意思是**面对面的祷告**。如果不把注意力集中在神身上，你就不能正确地祷告。我已经注意到，或者更确切地说，我的妻子已经注意到，直到我的注意力集中在她身上，我才能和她进行真正的对话。

祷告是表达依靠的语言。有趣的是，在律法的 613 条诫命中，没有一条是关于祷告的。律法完全依靠你自己

在新约之下，神愿意为我们、在我们里面和通过我们来满足他自己的要求。

自己的力量和资源来满足神的要求。在新约之下，神愿意为我们、在我们里面和通过我们来满足他自己的要求。这就是为什么我们在新约中看到昼夜祷告的劝勉。当我们在祷告中依靠神时，我们可以看见他的能力运作在我们里面并通过我们来完成他的旨意。

我们已经确定，真正的祷告是与神的专注沟通。很多人的祷告都是在忙碌的一天中进行的，无论是在开车还是在工作。我并不是说在那些时候祷告是错误的，

但是我们需要奉献神圣的时间专注于神，与他沟通交流并倾听。我发现当我先听然后说话时，这对我是最有效的！

说实话，我在这方面挣扎最多。我的很多祷告都是在我做其他事情的时候进行的，比如在开车或工作的时候。出于某种原因，对我来说，安静下来和神交谈是一个挑战。我发现坐下来，在心中仰望主，就会启动与他交流的时间。

当我们谈到祷告时，我们来谈谈用方言祷告。我认为在一些灵恩派的圈子里，方言祷告是解决一切问题的灵丹妙药。用方言祷告是很重要的，也是非常有用的，但它并不能为我们做所有事。多年来，我一直有这样的印象，那就是，用方言祷告就是我如何被圣灵充满。我会一小时接一小时地用方言祷告，直到后来陷入困扰我的同样的罪中。我以为用方言祷告会使这些罪恶的习惯消失，但它们没有。事实是，用方言祷告并不是我们被圣灵充满的方式。让我们来看看使徒行传。

使徒行传2:4 他们就都被圣灵充满，按着圣灵所赐的口才，说起别国的话来。

注意这节经文中的顺序，早期的门徒先被圣灵充满，然后开始用其他的语言说话。经文并没有说：“他们说方言，然后被圣灵充满。”

说方言并不会自动地使基督耶稣里的赐生命圣灵的律流入你的魂和体。那说方言有什么作用呢？使你的心

思放在圣灵的事情上！所以，在用方言祷告的时候，我鼓励你把心思放在圣灵的事情上，以从方言祷告中获得最大的益处。

讨论问题

1. 当你正确地祷告时，你的注意力集中在哪里？
2. 为什么用不分心的时间来做祷告很重要？
3. 为什么祷告是表达依靠的语言？
4. 用方言祷告本身是否会使赐生命圣灵的律流入你的魂和体？解释一下。

第十八章

成熟呢？

在第二章中，我们讨论了属灵的主题。我们学习到属灵不是一个过程的最终结果，也不是你成长的结果，而是一种思维定势——专注于圣灵的事情的决定（**罗马书 8:5**）。如果我们不是成长到属灵，那么属灵的成熟是什么呢？属灵上的成熟体现在我们维持一种属灵的思维定势的时间，以及当我们的注意力转移到肉体的事情上时，我们能多快地回到那种思维定势。

小孩子的一个共同特点就是注意力集中的时限短暂！你可以给他们分配任务，但是不需要多费劲就可以分散他们的注意力。年轻的基督徒也是如此。他们对属灵事情的关注很容易被肉体的事情分心。他们把更多的时间花在关注自己、生活中的自然事物以及他们的问题上。他们常常专注于自己的罪，并试图通过自己的努力来克服。正如我们在罗马书第七章与保罗一同看到的，这是肉体。年轻的基督徒，直到他们通过神的话语将注意力集中在主上，才能开始属灵的成长。

彼得前书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。

如果基督徒的注意力停留在他们自己和自然的领域上，那么他们就有可能在一段不确定的时间内保持婴儿的状态。哥林多的圣徒就是这样。

哥林多前书3:1 弟兄们，我从前对你们说话，不能把你们当作属灵的，只得把你们当作属肉体，在基督里为婴孩的。

哥林多前书3:2 我是用奶喂你们，没有用饭喂你们。那时你们不能吃，就是如今还是不能。

哥林多前书3:3 你们仍是属肉体的。因为在你们中间有嫉妒纷争，这岂不是属乎肉体，照着世人的样子行吗？

哥林多人被困在婴儿阶段。为什么？因为他们太以自我为中心了！保罗在哥林多前书中谈到了教会中的许多问题，所有这些问题都植根于自我中心。

我们今天在教会里也能看到同样的事情。有些基督徒虽然已经得救了三十年，但他们一直处于婴儿阶段，从未长大过！如果你看到一个摇篮，期待在里面看到一个漂亮的小婴儿，却看到小婴儿长着胡子，你会觉得奇怪吗？是的，当然会！这种事每天都在教会里发生，不应该是这样！

保持在婴儿阶段是可能的，但是当年轻的信徒将自己的心思放在圣灵的事情上时，他们就会开始成长。他们的成熟程度将体现在他们能保持属灵的思维定势多

从属灵上讲，除非人首先是属灵的，否则他们不能开始成长。

久，以及他们多快才能从肉体的思维定势中恢复过来。让我这么说……从属灵上讲，除非人首先是属灵的，否则他们不能开始成长。这意味着要将他们的心思放在圣灵的事情上。

基督徒生命的进展并不是一成不变的。你要么正在走向成熟，要么正在背离成熟。有可能已经成长为基督徒，然后又退回来，成为婴儿的样子。这事发生在希伯来书中的圣徒身上。

希伯来书5:12 看你们学习的工夫，本该作师傅，谁知还得有人将神圣言小学的开端另教导你们，并且成了那必须吃奶、不能吃干粮的人。

在这里我们看到，这些基督徒需要重新学习神话语的基本道理。他们回到了需要吃奶的地步。这意味着，他们一度超越了吃奶阶段，但他们又回到了只能吃奶的阶段，因为他们无法消化干粮了。这些基督徒怎么了？这些希伯来圣徒通过向耶稣寻求救恩而得救。他们也听到了耶稣很快就回来的信息，并开始向他们的犹太同胞做关于即将到来的王的见证。然而，多年过去了，犹太人开始嘲笑他们，问耶稣在哪里。他们因信仰而受到迫害，开始动摇。有些人离开教会，回到了圣殿，甚至以动物代表耶稣来献祭。他们回到了律法上。律法是基于你和你自己向神所表现的能力。他们把目光从耶稣转移到自己身上。他们变得属肉体。这样，他们又回到了婴

儿阶段。他们问题的解药是什么？希伯来书的作者在信的末尾告诉了他们。

希伯来书12:2 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。

他们将如何开始重新成长？是通过**仰望耶稣**！这就是我们如何成为属灵的并开始成长。这就是我们如何在圣灵里。

讨论问题

1. 根据本章，你如何看待基督徒的成熟？
2. 为什么许多基督徒在他们的基督徒生命中不成熟？
3. 根据本章，作为基督徒开始成长需要什么？解释一下。
4. 希伯来圣徒为何在属灵成熟上倒退？他们重新开始成长的方法是什么？

第十九章

头脑的约束

如果我们要行在圣灵里，我们就要把心思放在圣灵的事情上。我们的头脑需要受到约束和训练，以进行属灵的思考而不是属肉体的思考。属肉体的基督徒会立即开始尝试自己来约束自己的头脑。这是对你自己的关注，是属肉体的定义！我们没有被呼召用自己的力量去做任何事情。不，我们要借助神的圣灵和他的恩典来约束我们的头脑！

提摩太后书1:7 因为神赐给我们不是胆怯的心（英王钦定本直译为：灵——译者），乃是刚强、仁爱、谨守的心（英王钦定本直译为：头脑或心思——译者）。

在这里，我们看到我们已经被赋予了谨守的心。希腊语的“谨守的心”字面意思是**得救的思想**。圣灵会引导我们，使我们能约束头脑。你需要邀请圣灵来做这件事。圣灵对一些基督徒的帮助远远超过对其他基督徒的帮助。不是因为神偏待人，而是因为一些基督徒比其他更依靠圣灵。当我们的心思放在肉体的事上时，我们只需请求圣灵帮助我们并提醒我们，他就会这么做。我

们没有被呼召来控制自己。圣灵的果子之一是自制。自己不能控制自己！圣灵会帮助你控制自己！

当你开始操练把心思放在圣灵的事上时，你会注意到你的心思是多么频繁地回到自然领域。大多数人直到开始操练把心思放在圣灵的事上，才意识到自己是多么的属肉体！不要对自己泄气。当你注意到自己的心思向下放在自己、问题或只是自然的事情上时，仰望并专注于耶稣。赐生命圣灵的律将会开始生效。你将经历生命和平安！当你将这作为一种新的生活方式来操练时，你会发现自己更加精于此道。

我认为重要的是我们要让这成为一种生活方式，而不仅仅是当我们被罪试探时要做的事情。我发现，由于我让这成为了我的生活方式，因此我不会经常被那些捆绑我多年的领域所试探。我找到了新的自由。赞美神！

讨论问题

1. 圣灵如何帮助我们行在圣灵里？
2. 为什么圣灵帮助一些基督徒比帮助另一些基督徒更多？
3. 为什么行在圣灵里是一种生活方式，而不仅仅是你在被罪试探时要尝试做的事情？

第二十章

结论

总之，要行在圣灵里，你只需要把目光放在耶稣身上，而不要放在你自己和自然领域里。当你把注意力从自己身上移开时，你将会在你的魂中找到新的生命和平安。单单欣赏耶稣！不要让事情变得更复杂。

当你被一种罪恶的习惯所试探时，要抵挡专注于它的冲动，不要试图用意志力去克服它。因为如果这样，到最后你还是会输掉这场战斗。相反，只要仰望并专注于在天堂宝座上的耶稣。这样做，圣灵就会为你治死那罪恶的事。记住我们是如何杀死属灵老鼠的！

花时间在神的话语中，寻求并仰望耶稣！花时间敬拜赞美主，因为这会让你的心思完全放在他身上。

当你发现自己对生活感到焦虑或发现自己心烦意乱时，这是你把心思放在肉体 and 这世界的事上的迹象。不要被定罪，只是仰望和祷告！你的答案被找到了，是向上，而不是向下！你的主要目标应该是持续仰望主，然后行在源于此的恩典之流中。

我希望这本书是对你的祝福，我们学习的简单而意义深远的启示将会给你的生活带来巨大的改变！现在，去行在圣灵里吧！

如果你有关于本书如何帮助你的见证，我很乐意听到。你可以把见证发送到 howtowalkinthespirit@gmail.com

讨论问题

1. 如果你不把注意力放在自己和你的问题上，你会发现什么？
2. 当你被某种罪恶的事试探时，你应该怎么做？
3. 你的主要目标应该是什么？

后记

这本书是为个人和团体使用而设计的。

如果这本书影响了你的生命，请考虑通过一个小型的查经班与其他人分享。我鼓励你找四位你愿意与之分享这本书的朋友。

我建议举行五次聚会。在每次聚会上，每个成员可以阅读一章，然后在每章结尾处对问题进行小组讨论。这些章节很简短，每次聚会可以完成四章。如果你更喜欢慢一些的进度，那么可以适当地增加聚会的次数。

当本书的学习完成后，我鼓励你问问这个小组中的每位成员是否受到这次学习的影响，以及他们是否可以再找另外四个人进行同样的圣经学习。

瑞克·麦克法兰

许多人对行在圣灵里是什么意思感到困惑。

在本书中，我们会看到圣经如何定义
行在圣灵里以及这样做的要诀。

正如打开灯光会驱散黑暗，
行在圣灵里会驱散罪、习惯、
嗜瘾的属灵黑暗，
并在你生活的每个领域提供新的自由。



瑞克·麦克法兰

瑞克 1991 年毕业于俄克拉荷马州立大学，获得市场营销学士学位。之后他在 1993 年毕业于瑞玛圣经培训中心，1996 年毕业于当地教会学校——恩典教会事工学校，最后在 2013 年毕业于科罗拉多州恩典圣经学院。

瑞克和他的妻子乔安目前居住在科罗拉多州科泉市，他担任河石教会的主任牧师。他还在位于科罗拉多州伍德兰公园的恩典圣经学院担任教务长和讲师。