

倒空

(Kenosis / 虚己)

“反倒虚己，取了奴仆的形像.....”

(腓立比书 2:7)

詹姆斯·金 (James Kim)

目录

序言	4
-----------	----------

为什么不是“放下”，而是“倒空”？

第一部：“倒空”的圣经基础

第一章：什么是倒空（Kenosis）？	8
----------------------------	----------

耶稣基督自我倒空的圣经与神学意义

第二章：基督徒的倒空是什么？	13
-----------------------	-----------

倒空那颗想要自己作主的心

第三章：倒空自己，以仆人的身份服事邻舍是什么意思？	21
----------------------------------	-----------

以基督的心去爱与服事

第二部：我们里面必须倒空的事物

第四章：倒空“骄傲”	29
-------------------	-----------

倒空想要高举自己的心

第五章：倒空“贪婪”	46
-------------------	-----------

倒空想要拥有更多的心

第六章：倒空“虚伪”	58
-------------------	-----------

消除外在的我与真实的我之间的距离

第七章：倒空“虚假” 73

倒空想要隐藏和歪曲真相的心

第八章：倒空“仇恨” 87

不让伤害和报复之心辖制我的心

第九章：倒空“恶念” 99

将一切心意夺回，使其顺服基督

第十章：倒空“淫念” 113

倒空错误的欲望，持守爱与圣洁

第十一章：倒空“埋怨” 127

倒空不信与不满，信靠上帝

第十二章：倒空“嫉妒” 141

倒空比较之心，以感恩和爱而活

第三部：让基督充满倒空之后的生命

第十三章：被基督充满 155

不再是我活着，乃是基督在我里面活着的人生

结论 167

倒空自己，让基督充满

作为耶稣基督的门徒，天天行走在“倒空”的道路上

序言

今天，在基督徒日常的交谈以及教会讲台上，最常听到的信仰表达之一，大概就是“放下”。

借着一位忠心的蒙古宣教士所写的著作，这个表达在韩国教会和信徒中产生了深刻的属灵共鸣。

从那以后，“放下”不再只用于谈论教会职分和使命，也成为许多基督徒表达自己信仰时所熟悉使用的词语。我自己也多年来一直使用这个表达。

然而，当我更深入地默想圣经，并在牧会现场观察信徒的生活时，我开始思考：与“放下”相比，“倒空”这个表达，是否更能显明圣经所说的门徒生命的本质？

“放下”含有把手中所抓住的东西暂时放下的意思。我们放下贪欲，放下执着，有时也放下自己所拥有的权利或利益。当然，这是信仰生活中十分重要的操练。然而，它有一个局限：即使把手里抓住的东西放下了，也不等于那颗想要紧紧抓住它的心已经改变了。

今天我放下了，明天却可能再次抓住。外表看来，我似乎已经放下了贪欲，但在内心深处，我可能仍然想要自己作主。当环境改变、处境变化时，我也可能再次抓住自己的意志和欲望。

因此，圣经对我们的要求，并不停留在简单地放下某样东西这个行动上。把“我是自己生命的主人”这一想法本身从心里倒空，并把生命的中心和主权交给上帝，才是更深层次的门徒之道。

这一切的中心，就是耶稣基督的“自我倒空”。

腓立比书 2 章 7 节说：“反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。”

耶稣在本质上与上帝为一，但为了拯救我们，祂谦卑自己，取了奴仆的形像。这里所说的“虚己”或“倒空自己”，并不是说耶稣放弃了祂的神性。相反，它的意思是：祂没有坚持自己的荣耀和权利，而是谦卑自己，降到奴仆的位置，完全顺服上帝的旨意。

这就是耶稣基督向我们显明的自我倒空之路。

因此，“倒空”并不意味着一无所有。倒空，就是倒空那颗想要自己作生命之主的心，把那个位置交给基督。倒空自己的固执，接受上帝的旨意。倒空自己的骄傲，学习谦卑。倒空自己的贪欲和惧怕，信靠上帝的信实。从这个角度来看，倒空并不只是放弃。

倒空，是为了迎接新的充满而作的预备。倒空我的思想，是为了让上帝的话语充满我。

倒空我的贪欲，是为了寻求上帝的旨意。倒空我的骄傲，是为了怀有基督的谦卑。

倒空我的仇恨，是为了让爱充满我。

倒空那颗想要自己作主的心，是为了让基督成为我生命的主。

因此，信徒的生命不能只停留在问：“我要放下什么？”我们必须同时问两个问题：

“我的里面有什么需要倒空？”以及：“那倒空之后的位置，应当用什么来充满？”

活出耶稣门徒的生命，就是每天把自己摆在这些问题面前。就是在上帝话语的光照下察看自己的思想和欲望、自尊和固执、贪欲和惧怕、仇恨和伤痛，以及对世界的执着，并将这些从自己里面倒空。然后，让那空出来的位置被圣灵的引导、上帝的话语和基督的爱所充满。

当然，这并不是单靠我们的意志和努力就能够完成的事。靠着我们自己的力量，无法从根本上改变长久以来犯罪的习惯和以自我为中心的本性。因此，我们必须倚靠十字架的恩典。

我们要仰望那位为我们舍己的基督，并寻求在我们里面工作的圣灵的帮助。

本书所说的“倒空”，正是从这个恩典之地开始的。

接下来，我们要把自己摆在圣经这面镜子前，一一察看隐藏在生命各个领域那些“必须倒空的东西”。我们将一同思想如何倒空骄傲、倒空贪欲、倒空虚伪、倒空虚假，也倒空仇恨、恶念、淫念、埋怨和嫉妒。然而，本书的目的并不是不断地定我们的罪。

相反，它的目的是使我们仰望那位首先为我们倒空自己的基督。

无论我们多么努力地想要倒空自己，如果没有上帝的恩典，我们仍会再次被原来的东西所充满。

因此，我们必须承认自己的软弱，在每一个需要倒空的地方寻求基督的恩典。我们也必须把自己交给圣灵，让祂把已经倒空的心重新以上帝的话语和爱充满。

现在，让我们安静地站在圣经这面镜子前。我正在抓住什么？还有什么是我至今仍紧紧抓住的？在我内心深处，有什么是必须倒空的？而在那倒空的位置上，我又正在用什么来填满它？

当我们不逃避这些问题，而是诚实地面对它们时，“倒空”就不再只是一个信仰口号，而会成为真正改变我们生命的门徒之路。愿这本书成为陪伴我们走这条道路的一本小小指南。

在撰写本书的过程中，我也借助了人工智能的帮助。本书的内容，是以我多年来默想圣经、在牧会现场传讲上帝话语时所记录下来的默想和分享为基础。

人工智能参考了我多年来所写的圣经默想和讲道内容，帮助我整理主题和脉络，并润饰文字，使我想要传达的思想能够表达得更加清楚。

然而，本书的信仰方向、对圣经的理解，以及关于“我们应当倒空什么、又应当用什么来充满”的核心默想，都由我自己承担责任。

最重要的是，我努力把本书的一切内容重新带到上帝的话语面前，加以察验、分辨和修整。

愿每一位阅读本书的人，不只是注目于人的文字，而是仰望圣经的话语；不只是注目于写下这些文字的人，而是仰望那位首先为我们倒空自己、并为我们舍己的耶稣基督。

谦卑渴慕圣灵所施行的圣洁倒空之工，今天也愿倒空我里面那颗想要自己作主的心，并祷告唯有基督成为我生命的主，

詹姆斯·金 分享

2026 年 9 月 12 日

即使在我的软弱中——

我仍未能完全倒空自己的自我中心，有时甚至还紧紧抓住那些本应倒空的东西——

我仍单单寻求上帝信实的怜悯.....

第一部：
“倒空”的圣经基础

第一章：“倒空”（Kenosis）是什么？

耶稣基督所显明的“倒空”是什么？

保罗在腓立比书第 2 章中，向我们展现了基督的谦卑和自我倒空。耶稣谦卑自己，取了奴仆的形像，并且顺服上帝的旨意直到最后。那么，圣经所说的“倒空”究竟是什么呢？

为了明白这个答案，我们首先必须来看腓立比书 2 章 7 节：

“反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式。”

在这一节经文中，包含着基督徒门徒生命必须行走的一条重要道路。

倒空始于道成肉身

耶稣基督本是上帝，却披戴人的身体来到这个世界；我们把这一事件称为**道成肉身（Incarnation）**。约翰福音 1 章 14 节这样见证：“道成了肉身，住在我们中间。”

这里所说的“道”，就是从太初与上帝同在、同时也是上帝的那一位（1 节）。万物都是借着祂创造的（3 节）；生命在祂里面，这生命就是人的光（4 节）。

然而，这“道”竟然成了肉身。

创造我们的创造主，降到了祂自己所创造的受造物中间。享有天上荣耀的那一位披戴了人的身体；本应受尊崇的那一位，却来到卑微之处。

道成肉身是基督教信仰最令人惊叹的奥秘之一。创造主来到受造物中间，主降到奴仆的位置。

圣经所说的“倒空”，正是从这里开始。

“Kenosis”是什么意思？

腓立比书 2 章 7 节中译为“虚己”或“倒空自己”的希腊文动词是 **kenōō (κενόω)**。神学术语

Kenosis (虚己 / 自我倒空) 正是由这个词而来。

那么，耶稣“倒空自己”究竟是什么意思呢？ 首先必须清楚说明的是：

耶稣并没有倒空祂的神性。

耶稣成为人，并不意味着祂不再是上帝。道成肉身的耶稣是真正的上帝，同时也是真正的人。如果把耶稣的自我倒空理解为祂放弃了自己的神性，就会扭曲道成肉身以及福音本身的核心。

那么，“倒空自己”究竟是什么意思呢？

从腓立比书第 2 章的整体上下文来看，它的含义就更加清楚。耶稣虽然本有上帝的形像，却没有紧紧抓住自己的地位和荣耀，反而谦卑自己。祂取了奴仆的形像，成为人的样式，并且顺服至死，甚至死在十字架上（6-8 节）。

因此，耶稣的自我倒空，并不是放弃神性的倒空，而是谦卑自己、降到奴仆位置的倒空。

主没有坚持自己的权利，反而服事我们。祂没有彰显自己的荣耀，反而谦卑自己。

祂没有把自己的意思放在首位，反而顺服父的旨意。

最后，祂在十字架上为我们舍了自己。这就是耶稣向我们显明的 **Kenosis**。

倒空不是“使自己消失”，而是“把自己献上”

在这里，我们可以发现一个关于“倒空”的重要原则。

倒空并不是使自己成为毫无价值、毫无意义的人，也不是不加分辨地把自己拥有的一切全部丢弃。圣经所说的倒空，是倒空那颗想要自己作生命之主的心，把自己交给上帝的旨意。

耶稣并没有消除自己的存在。相反，祂把自己完全献给了上帝。

因此，倒空不是消极的放弃，而是积极的顺服。

“主啊，比起我自己想要的，我愿意选择你的旨意。”

“比起坚持自己的权利，我愿意用爱去服事。”

这就是圣经所说的倒空。这就是圣经所说的倒空。

耶稣的倒空显明在服事中

在腓立比书 2 章 7 节中，耶稣的自我倒空立刻以一个具体的样式显明出来：

“取了奴仆的形像。”

仅仅在心里说自己已经倒空是不够的。如果我真正倒空了自己，其结果就必须显明在服事他人的生活中。

耶稣原是至高的，却降到最低的位置。主本有资格接受人的服事，却反而服事众人。

在马可福音 10 章 45 节中，耶稣这样说明自己的使命：

“因为人子来，并不是要受人的服事，乃是要服事人。”

因此，耶稣的倒空并不仅仅是一个“放弃某些东西”的事件，而是祂舍弃自己、使别人得生命的事件。在这里，一个问题摆在我们面前：我要倒空什么？

然而，在问这个问题之前，我们更应该先问：**为了服事谁，我需要倒空自己？**

基督的倒空总是借着爱和服务显明出来。倒空也总是引导我们走向爱与服事。

倒空的位置应该用什么来充满？

然而，我们还必须记住一个更加重要的事实。倒空本身并不是目的。

仅仅使自己的心成为空的并不足够。更重要的是，我们要用什么来填满倒空之后的位置。

倒空本身不是目的。倒空的位置必须被基督的心所充满。

归根究底，倒空的目的就是拥有基督的心。因此，腓立比书 2 章 5 节这样开始：

“你们当以基督耶稣的心为心。”

这也正是保罗解释耶稣自我倒空的原因。他并不是只叫我们观看耶稣，而是劝勉我们拥有基督的心，并效法祂而活。因此，基督徒的倒空并不是摧毁自己。

相反，倒空是把自己献上，使基督能够更完全地在我里面生活并运行。

耶稣的倒空必须延续在我们的生命中

耶稣的自我倒空，并不只是过去发生的道成肉身事件，也不应停留在那里。

基督的自我倒空必须延续到今天跟随祂的门徒生命中。

正如耶稣谦卑自己、顺服上帝的旨意，并站在奴仆的位置服事人一样，我们也必须倒空那颗想要自己作主的心，并拥有基督的心。

因此，“倒空”并不是一次决志就结束的事情，而是每天跟随基督而活的门徒训练过程。

倒空的尽头是基督

耶稣的 Kenosis 并不是一条失去自己的道路。

而是一条为了上帝的旨意，将自己完全献上的道路。

主没有放弃祂的神性，而是谦卑自己。祂没有坚持自己的权利，而是服事。

祂没有试图保全自己，而是为我们舍了自己。最终，祂顺服至死，甚至死在十字架上。

因此，我们所说的“倒空”也必须沿着这条道路前行。

倒空不是消灭自己，而是倒空那颗想要自己作主的心。

倒空不是丢弃自己拥有的一切，而是承认我所拥有的一切，其真正的主人都是上帝。

倒空不是使自己一无所有，而是腾出一个可以被基督的心充满的位置。

在这倒空的尽头，我们再次仰望耶稣：“你们当以基督耶稣的心为心。”

从现在开始，我们将按照圣经，一一察看在自己的生命中具体需要倒空的是什么。

我们要跟随基督自我倒空的道路，站在上帝的话语面前，一一察看自己的生命有什么必须被倒

空。而这一切的倒空，最终都必须是为了让我们拥有基督的心而进行的倒空。

第二章：基督徒的“倒空”是什么？

在第一章中，我们察看了耶稣基督的道成肉身和自我倒空，也就是 **Kenosis (虚己 / 倒空)** 的意义。耶稣倒空自己，并不是说祂放弃了神性，而是说祂身为上帝的儿子，并没有为了自己的益处紧紧抓住祂所拥有的荣耀和权利，反而取了奴仆的形像，谦卑自己。而这倒空最终借着祂在十字架上的死和顺服得以完全。

那么，现在我们必须问：**作为耶稣的门徒，我们应当怎样倒空自己？**

基督徒的倒空，并不只是一个放弃某些东西的宗教决定。仅仅放下一个欲望、放弃一个计划，或者拿出一部分财物与人分享，也不能算是完成了倒空。

基督徒的倒空，是承认我生命的主人不是我自己，而是上帝，并把自己交给上帝旨意的一种生活。保罗用自己的生命向我们显明了这种倒空。腓立比书 2 章 17 节中，他这样告白：

“我以你们的信心为供献的祭物，我若被浇奠在其上，也是喜乐，并且与你们众人一同喜乐。”

保罗在这里所说的“浇奠”，是指旧约献祭时把酒浇在祭物之上的献祭行为。保罗告白说，如果连自己的生命和事奉都能够献给上帝，他也会以此为喜乐。

这个告白向我们显明，基督徒的倒空究竟要走到什么地步。倒空并不是少拥有一点就结束了，而是一直走到把自己献给上帝的地步。

基督徒的倒空，就是倒空那颗想要自己作主的心

我们在生活中不断想要成为自己生命的主人。

我要计划，我要决定，我要掌控，我希望事情都按照自己所期待的方向发展。

所以，即使我们向上帝祷告，很多时候实际上仍是在求上帝成就我们自己的意思。

然而，基督徒的倒空正是从这里开始：“**我的生命不是属于我的，而是属于上帝的。**”

这个告白必须成为我们实际的生活。即使我所盼望的事情没有实现，我仍要信靠上帝。

即使出现一条与我的计划不同的道路，我仍要寻求主的旨意。

即使自己会蒙受损失，我仍要选择诚实。

即使我认为自己是对的，也必须在上帝的话语面前重新省察自己。

这就是倒空自己的主权。倒空并不是什么都不做。相反，倒空是积极地按照上帝的旨意生活。

我们的祷告要从：“主啊，请照我所希望的成就”，转变为：

“主啊，比起我所希望的，愿你的旨意成就。”

基督徒的倒空，就是诚实地倒空我们里面的罪和欲望

当我们开始倒空那颗想要自己作主的心时，自然就会开始看见究竟有什么占据着我们的内心。

可能有骄傲。可能有贪欲。可能有渴望被认可的欲望。

可能有想在人面前显得自己是好人的心。可能有一定要证明自己正确的固执。

即使外表看来我们非常热心地过信仰生活，这些欲望仍可能隐藏在内心深处。

因此，基督徒的倒空，就是每天把自己的心摆在上帝的话语面前。

“主啊，我里面还有什么？”“我正在抓住什么？”“我为什么发怒？”

“我害怕失去什么？”“为了得到人的认可，我正在做什么？”

面对这些问题，我们必须诚实。对于上帝向我们显明的事，我们必须承认并悔改。

倒空不是隐藏我们里面的罪，而是从把罪显露在上帝面前开始。

如果发现了骄傲，就要把骄傲带到上帝面前，并将它倒空。

如果发现了贪欲，就要承认贪欲，并将它倒空。

如果发现了仇恨，就不要隐藏，而要将它倒空。

如果发现了虚伪，就要剥去虚伪，并将它倒空。

这些倒空的具体内容，我们将在接下来的第四章至第十二章中逐一察看。

基督徒的倒空，就是用基督充满倒空的位置

然而，我们绝不能忘记一个非常重要的事实。倒空本身并不是目的。

我们可能把心里的贪欲倒空了，却让另一种贪欲占据那个位置。我们以为自己已经倒空了骄傲，却可能反而产生一种“我并不骄傲”的自豪感。

因此，圣经所说的倒空，并不只是把心清空，使它成为空白状态。

而是用基督来充满倒空的位置。

基督徒的倒空，不是让内心保持空白，而是不断用基督的心充满那已经倒空的位置。

归根究底，基督徒的倒空就是越来越像基督的过程。

因此，保罗在腓立比书 2 章 5 节这样劝勉：“你们当以基督耶稣的心为心。”

我们需要倒空，并不只是为了成为一个“好人”。而是为了让基督的心住在我们里面。

基督徒的倒空显明为舍己

耶稣非常清楚地告诉门徒，基督徒的生命应该怎样：

“若有人要跟从我，就当舍己，背起他的十字架来跟从我”（马太福音 16:24）。

这里所说的“舍己”，并不是否定自己的存在，也不是要憎恨自己。

而是倒空那颗想要成为自己生命最终主人的心。

把主的旨意放在自己的意思之上。比起自己的舒适，选择爱。

比起自己的权利，选择服事。比起自己的自尊，选择和好。

比起自己的利益，选择真理。这就是舍己。

因此，舍己并不是一次情绪激动的决定就结束了，而是在每天的选择中实现的。

今天，我要选择自己的意思，还是选择上帝的旨意？

今天，我要坚持自己的权利，还是以爱服事？今天，我要高举自己，还是造就别人？

这些微小的选择汇聚起来，就形成了基督徒倒空自己的生活。

在家庭中倒空自己 那么，这种倒空应该从哪里开始呢？

应该从离我们最近的地方开始。就是**家庭**。

在家庭里，我们很难隐藏真实的自己，因为配偶和儿女是最贴近我们、最能看见我们真实样子的人。因此，在家庭中的倒空必须非常实际。

与其等待配偶先理解我，不如我先努力去理解对方。

与其等待对方先道歉，不如我先伸出和好的手。

与其只抓住“我是对的”这个想法，不如耐心听完对方的话。

与其把过去的错误一件一件翻出来攻击对方，不如选择饶恕，重新开始。

与其把儿女的未来看作成就自己名誉和成功的工具，不如把他们交托给上帝，以爱养育他们。

这就是家庭中的倒空。

尤其夫妻之间，与其坚持自己的权利，更应按照基督的爱彼此相爱、彼此尊重（以弗所书 5:25、33）。在家庭里，我首先需要倒空的不是对方，而是我自己。

在教会群体中倒空自己

在教会中，倒空也必须非常实际地表现出来。

当我们在教会承担职分时，可能会产生渴望得到别人认可的心。我们可能希望别人知道自己做了什么，也希望别人承认自己是对的。

然而，在主的教会里，重要的不是我升到了多高的位置，而是我造就了多少人。

耶稣说：“若有人愿意作首先的，他必作众人末后的，作众人的用人”（马可福音 9:35）。

在教会中倒空自己，并不是说要放弃职分。

而是把职分理解为服事人的位置，而不是高举自己的位置。

受到称赞时，把荣耀归给上帝；听到与自己不同的意见时，谦卑地倾听；即使无人认可，也默默完成需要做的事；为了别人的成长，甘心让出自己的位置。

教会的主人不是我。教会的主人唯独是耶稣基督。

因此，我们不应因自己的职分、经验或知识而高举自己，而应为了建立基督的身体而谦卑自己。

在工作场所倒空自己

工作场所也是基督徒的倒空受到考验的重要地方。

我们希望在工作中得到认可，希望升职，希望得到更多报酬。有时候，我们甚至可能认为，为了胜过竞争对手，稍微使用一点不正当手段或夸大事实也没有关系。

然而，基督徒的倒空意味着即使在工作场所也要选择诚实。

不能只在上司看着的时候努力工作，即使在无人看见的地方也要忠心尽责。

不要为了自己的利益利用别人。不要为了击败竞争对手而说谎或毁谤。

不要把公司的物品、时间和资源当作自己的东西随意使用。

即使遇到不公平的处境，也不要以恶报恶。为什么？

因为我们最终所服事的主人不是人，而是上帝。

以弗所书 6 章 7 节说：“甘心事奉，好像服事主，不像服事人。”

在工作场所的倒空，就是倒空那个总是活在人眼光之下的自己，并在上帝的目光面前诚实地生活

倒空显明为服事

看到这里，基督徒的倒空最终走向哪里，就已经十分清楚了。

倒空自然会带来服事的生活。耶稣借着自我倒空成为仆人，并以仆人的身份服事了我们。

马太福音 20 章 27-28 节中，主这样说：

“谁愿为首，就必作你们的仆人。正如人子来，不是要受人的服事，乃是要服事人，并且要舍命，作多人的赎价。”耶稣的倒空走向了十字架。在那十字架上，主为我们舍了自己的生命。

因此，基督徒的倒空必须延伸为爱别人、造就别人的生活。

只有当我倒空那颗想要成为中心的心时，才能真正看见别人的需要，并以爱服事他们。

如此，倒空使爱成为可能，而爱则借着服事显明出来。

每天操练“倒空”的三个方法

那么，我们怎样才能在生活中操练倒空呢？ 每天向自己提出三个问题。

第一，今天我正在抓住什么？

省察自己正在过度执着于什么。 可能是金钱。 可能是名誉。

可能是人的认可。 可能是自己的意思和计划。 也可能是过去的伤痛或怨恨。

在上帝面前诚实地承认它，并将它倒空。

第二，今天我要选择什么？

倒空并不止于思想。 当我发怒时，我要怎样说话？

当我遭受损失时，我要怎样行动？ 我要怎样对待那些不认可我的人？

我要怎样接纳与我意见不同的人？ 正是在这些时刻，舍己才真正显明出来。

不要选择情绪想走的道路，而要选择上帝话语的道路。

第三，我要用什么来填满倒空的位置？

不要倒空以后就停下来。 不要倒空以后就停下来。

要用基督的话语和基督的心来充满倒空的位置。 最重要的是，要选择基督的心。

当倒空与充满如此同行时，我们的信仰就会超越单纯的自我修养，成为越来越像基督的门徒之路。

。

倒空带来服事的生活

基督徒的倒空，并不只是放弃属于自己的东西。

而是承认我并不是自己生命的主人。倒空自己的意思，选择上帝的旨意。

倒空自己的贪欲，选择爱。倒空自己对权利的坚持，选择服事。

倒空自己的夸耀，高举基督。并用上帝的话语和基督的心充满那已经倒空的位置。

正如耶稣谦卑自己，取了奴仆的形像，我们也应在每天的生活中谦卑自己，以爱服事邻舍。

因此，基督徒的倒空可以用一句话来总结：

“倒空那颗想要自己作主的心，把自己献给上帝，使基督成为我生命的主。”

而这样的倒空必然会进入下一步。倒空自己的人，会成为服事别人的人。

如果耶稣倒空自己成为仆人，那么跟随祂的我们，也必须倒空自己，走向服事邻舍的位置。

第三章：

倒空自己，以仆人的身份服事邻舍是什么意思？

在第一章和第二章中，我们察看了耶稣基督倒空自己的意义，以及跟随主的基督徒所应当过的倒空生活。那么，现在还剩下一个问题：“**基督徒倒空自己，在实际生活中应当怎样表现出来？**”

圣经给我们的答案非常清楚：**倒空自己的人，会成为仆人，服事自己的邻舍。**

倒空并不只是放弃自己的欲望就结束了。当我们倒空那颗想要自己作主的心，并让基督的心充满我们时，我们自然就会开始顾念的不只是自己的利益，也会顾念别人的利益。

因此，倒空自己的生命最明显的果子之一，就是**服事**。

耶稣基督本有上帝的形像，却倒空自己，取了奴仆的形像（腓立比书 2:6-7）。祂是整个宇宙的主，却不是来受人的服事，而是来服事人，并且舍命，作多人的赎价（马太福音 20:28）。那么，我们这些蒙受基督倒空之恩的人，应当怎样生活呢？

在家庭里，在教会里，在工作场所，以及面对我们所遇见的每一个邻舍，我们都不应过高举自己的生活，而应倒空自己，走向服事别人的生活。

这种生活最清楚地显明在耶稣为门徒洗脚的事件中。

倒空自己的人，会谦卑自己去服事

约翰福音 13 章 14-15 节中，耶稣对门徒说：

“我是你们的主，你们的夫子，尚且洗你们的脚，你们也当彼此洗脚。我给你们作了榜样，叫你们照着我向你们所做的去做。”耶稣并不只是用言语教导服事。

祂亲自站起来，脱了外衣，拿一条手巾束腰，然后为门徒洗脚（约翰福音 13:4-5）。

当时的人穿着凉鞋走在尘土飞扬的道路上，因此脚上沾满泥土和灰尘是很平常的事。所以，为别人洗脚，是站在最低的位置服事别人的行为。

然而，是谁做了这件事呢？是门徒的老师 and 主——耶稣。

门徒虽然跟随耶稣，却常常争论他们中间谁更大。然而，在十字架即将临到之前，耶稣没有高举自己，反而亲自弯下腰来，为门徒洗脚。

在这样的门徒面前，主没有高举自己，而是弯下了腰。 **这就是耶稣向我们显明的倒空。**

倒空并不只是放弃自己所拥有的东西，而是倒空那颗想要高举自己的心。

我们要在上帝面前倒空渴望被认可的心、渴望被优待的心、希望别人看见自己辛劳的心，以及想要站在别人之上的心。因此，谦卑并不只是低估自己。

真正的谦卑，是倒空那种认为自己理应受到特殊待遇的心，为了别人的益处甘心选择较低的位置。耶稣是主，却站在仆人的位置上。

同样，我们也不应因为自己的教会职分、工作经历、学历、财富或社会地位，就认为自己理应受到比别人更高的待遇。相反，我们应该使用自己所拥有的一切去服事别人。

在家庭、教会和工作场所，与其显扬自己、高举自己，不如为了别人的需要和群体的益处，甘心选择较低的位置。 **这就是倒空自己、成为仆人的生活。**

倒空自己的人，会遮盖邻舍的过错

当我们默想耶稣为门徒洗脚的情景时，也应当思想自己应如何面对别人的软弱和过错。

正如主谦卑自己服事门徒一样，当我们发现别人的软弱时，不要把它当作高举自己的工具，而应

以爱接纳对方，帮助对方恢复。我们很容易发现别人的弱点。

关系越亲近的人，我们看到的缺点往往越多。

配偶的缺点、儿女的不足、同事的错误、教会弟兄姐妹的软弱，我们常常比别人知道得更清楚。

问题在于，看见这些过错之后，我们怎样处理。

这个世界常常借着揭露别人的过错来高举自己。

但是基督徒发现别人的过错时，不应利用它，而应以爱遮盖。

箴言 17 章 9 节说：“遮掩人过的，寻求人爱；屡次挑错的，离间密友。”

这里所说的“遮盖过错”，并不是把错误当作从未发生，也不是任凭罪恶不加处理。

而是说，当我们看见别人的错误时，不把它传播给别人，也不把它当作定罪对方的武器，而是以

爱和诚实寻求那个人的恢复。哥林多前书 13 章 5 节也说，爱“不计算人的恶”。

这里译为“计算”的希腊词 **logizomai (λογίζομαι)**，有计算、记账的意思。

爱不是把对方的错误记录在心里的账簿上，等到以后再翻出来使用。

因此，以爱倒空自己，会有以下具体表现。

第一，不反复翻出过去的错误

夫妻争吵时，不要不断用“你以前也是这样”来翻旧账攻击对方。

同事犯错时，不要连几年前的错误也翻出来，用过去来判断他现在这个人。

如果已经饶恕了，就不要继续把那个错误记录在定罪的账簿上。

第二，不随意把对方的动机解释为恶意

我们很容易误解别人的行为。“他一定是故意这样说来轻视我。”

“他一定是因为讨厌我才这样做。”“他这样做是为了抢走我的位置。”

如果我们凭着这些未经证实的想法断定别人的内心，就可能在自己的心里把一件实际上从未发生过的事变成对方的罪。倒空自己的人，不会把自己的判断当作绝对标准。

他会先问：“会不会是我误解了？”

如果可能，就直接与对方交谈，确认事实，并为对方可能怀有善意保留空间。

第三，不让仇恨和怨恨在心里不断增长

如果我们不断在心里反复思想对方的错误，即使是一点小小的不快，也可能逐渐长成愤怒和怨恨。

。

因此，与其紧紧抓住别人的过错，让仇恨不断增长，不如把事情交托给上帝，以爱对待对方。

我们能够遮盖别人的过错，是因为我们自己首先蒙了上帝的赦免。

上帝明明知道我们一切的过错，却仍然在基督里赦免了我们。

因此，蒙赦免的人也赦免别人。蒙恩的人也向别人施恩。

我们所领受的赦免越大，我们面对别人过错的态度也越应当改变。

倒空自己的人，不只用言语，而是用行动服事

耶稣为门徒洗脚之后说：

“我给你们作了榜样，叫你们照着我向你们所做的去做”（约翰福音 13:15）。

主并没有停留在解释什么是服事。

祂亲自去做了。

这对今天的我们也是一个非常重要的原则。

倒空必须用行动来证明。

约翰一书 3 章 18 节劝勉我们：

“小子们哪，我们相爱，不要只在言语和舌头上，总要在行为和诚实上。”

当时也有人嘴上说爱弟兄，实际上却对陷入困难的弟兄视而不见。

约翰并不承认这样的爱是真正的爱。

如果我们明明知道别人需要什么，却什么也不做，那么仅仅嘴上说爱是不够的（17 节）。

爱必须借着行动表现出来。 饥饿的人需要食物。 孤独的人需要我们腾出时间陪伴。

正在受苦的人需要实际的帮助。 应该饶恕的人，就应当饶恕。

如果是我应该先道歉，就应当先道歉。

如果看见有人需要帮助，不要想着“总会有人去做的”而从旁走过。

这就是倒空自己、以仆人身份生活的具体表现。

雅各书也说，没有行为的信心是死的（雅各书 2:17）。

同样的原则也适用于爱。 **没有行动的爱，无法在生活中结出爱的果子。**

无论我们在教会里敬拜多么火热，拥有多少圣经知识，使用多么优美的属灵语言，如果回到家却不服事配偶，在工作中不体谅同事，对有困难的邻舍视而不见，那么我们的倒空还没有真正进入生活。 耶稣为门徒洗了脚。 因此，我们也必须问：**今天，我应该为谁洗脚？**

当然，这并不只是说今天我们必须实际去洗别人的脚。

真正重要的问题是：那些我不愿意做的事、别人不会看见和称赞的事、我的自尊不愿意让我去做的事，我是否愿意因着爱而甘心承担？

我能否主动去做无人看见的事？即使对方没有先善待我，我能否先去爱他？

面对这些问题，我们的倒空是否真实，就会具体显明出来。

倒空最终显明为服事

现在，我们可以清楚看见倒空自己的生命所走的方向。耶稣倒空了自己。

倒空自己的主取了奴仆的形像。成为仆人的主为门徒洗了脚。

然后祂对门徒说：“你们也要照着我向你们所做的去做。”

因此，基督徒的倒空绝不是只为了自己的属灵操练。

而是我越被倒空，别人越得到恢复；我越谦卑，别人越被建立；我越服事，上帝的爱就越借着我流向邻舍的生活。所以，我们必须问自己：

我是否正在倒空渴望被认可的心，即使在无人看见的地方也忠心服事？

当我发现别人的过错时，我是把它揭露出来，还是以爱接纳对方？

我只是用言语说爱，还是以实际行动去爱？

我们必须诚实地面对这些问题。倒空自己，并不是让自己消失。

也不是放弃自己的人格和责任。

而是倒空那颗想要在自己里面把自己立为王的心，让基督的心进入那个位置。

一个被基督的心充满的人，他的倒空必然会结出爱与服事的果子。

当我倒空那颗想要成为中心的心时，我才能顾念别人的益处，甘心服事别人。

耶稣为了服事我们而倒空了自己。

如今，我们这些蒙受这恩典的人，也应当倒空高举自己和自己作主的心，不再把自己的意思和利益放在首位，而要先寻求上帝的旨意和邻舍的益处。

真正的倒空，并不只是放弃某些东西就结束了。

我们必须用基督的心充满自己所倒空的位置，并以主亲自显明的谦卑和爱，走向服事邻舍的生活。归根究底，基督徒的倒空不是消灭自己。

而是倒空那颗想要自己作主的心，把自己生命的中心交给基督。

第二部：
我们里面必须倒空的事物

第四章：倒空“骄傲”

前面我们已经看到，耶稣基督倒空自己，取了奴仆的形像；跟随祂的门徒所经历的倒空，也应当借着爱与服事表现出来。从这一章开始，我们要来到上帝的话语面前，一样一样察看我们里面具体有哪些东西需要倒空。首先就是**“骄傲”**。

倒空并不是隐藏自己里面的罪，而是从在上帝面前揭露并承认这些罪开始。当我们发现自己里面有骄傲时，就要把它带到上帝面前，并从骄傲中回转。我们要让上帝话语的光照出自己里面贪图名誉、渴望被认可、想要高过别人，以及固执地坚持自己正确的心。只有这样，真正的倒空才会开始。

在人类堕落的本性中，最根深蒂固的罪之一就是骄傲。骄傲使我们忘记拯救我们的上帝之恩，并把本来应当归给上帝的荣耀归给自己。骄傲也使我们不再为上帝赐给我们的地位和恩典感恩，反而把这些当作抬高自己的台阶。

如果我们口里说在工作、家庭和教会群体中服事主，却期待别人尊重我们；当自己的意见不被接受时就发怒；把别人的过错看得很大，却看不见自己的过错，那么我们就需要省察：骄傲是否已经在自己里面占据了位置？

骄傲并不只是自尊心强或性格的问题。它是一种把自己放在上帝之前的内心方向，也是一种企图夺取本应归给上帝之荣耀的罪恶态度。因此，如果我们不把自己里面的骄傲带到上帝的话语面前显明并倒空，那么无论做多少工作、服事多少人，都很难真正活出拥有基督之心的仆人生命。

骄傲是把自己高举在上帝之上的心

首先，我们必须在上帝的话语面前清楚认识什么是骄傲。

箴言 16 章 5 节严肃地告诉我们，上帝憎恶心里骄傲的人。

因为骄傲不仅是人与人之间的态度问题，更是破坏人与上帝关系的罪。

明明上帝是主人，我却像主人一样行事；明明一切都是上帝所赐的恩典，我却仿佛都是自己成就的一样夸耀；明明上帝已经设立祂的秩序，我却把自己的想法和判断放在其上——这就是骄傲。

因此箴言 16 章 18 节再次警告我们：“骄傲在败坏以先；狂心在跌倒之前。”

骄傲看起来似乎会把人抬高，最终却会使人跌倒。起初似乎带来成功和荣耀，最终却会使人远离上帝、破坏人与人的关系，甚至使自己的灵魂患病。

所以我们必须察看自己里面是否有骄傲。我是否过分在意别人的认可？

自己的意见不被接受时，我是否受伤？别人比我更受认可时，我是否嫉妒？

自己的辛劳无人看见时，我是否感到委屈？别人指出我的错误时，我是否首先为自己辩解？

我是否总想教导别人，却不愿意自己受教？

如果这些问题使我们的心感到不舒服，不要忽略这种不舒服。因为那可能正是上帝借着祂话语的镜子，让我们看见自己里面骄傲的时刻。

骄傲使我们把自己的想法放在上帝的话语之上

骄傲之人的一个特点，就是把上帝的话语放在自己的想法之下。

耶利米书 43 章记载了一群人。他们虽然听见了上帝的话，却拒绝接受，反而说那是谎言，并照自己的想法行动。上帝已经借着先知赐下清楚的话语，他们却把自己的判断和盘算放在上帝的话语之上，甚至怀疑先知背后有人操纵。今天的我们也可能如此。

当圣经的话语或根据圣经而来的劝勉与我的想法不同，我是否还没有来到上帝的话语面前查验，就立刻拒绝？

当上帝的话语与我的欲望发生冲突时，如果我企图修改上帝的话语，怀疑传讲者的动机，或只接受自己想听的话，这也可能是骄傲的表现。

谦卑的人来到上帝的话语面前，首先察看自己：“主啊，我有什么地方看错了？”

“我需要倒空什么？”“主啊，你要借着这话语破碎我里面的什么？”

骄傲的人却先判断别人：“那个人为什么这样说？”“这话不适合我。”

“我懂得更多。”

骄傲使人把上帝的话语调整成适合自己；谦卑却使人调整自己来顺服上帝的话语。

骄傲使我们轻看上帝所赐的恩典

骄傲的另一个特点，是无法把上帝所赐的恩典真正看作恩典。

民数记 16 章中的可拉反对摩西和亚伦。摩西提醒他们，上帝已经把他们从以色列会众中分别出来，使他们可以亲近祂，在耶和华的帐幕中服事，并站在会众面前服事他们，这是何等大的恩典。

可拉的问题并不是上帝给他的恩典太少，而是他已经领受了极大的恩典，却把它看作小事。

骄傲使我们把现在拥有的一切视为理所当然。

把上帝赐给自己的职分看作理所当然，把能够服事的机会看作理所当然，把过去所领受的恩典也看作理所当然。

然后我们看着别人拥有的东西，心里开始想：“为什么我不能坐在那个位置上？”

就在那一刻，感恩消失，比较和抱怨开始占据我们的心。

因此，倒空骄傲的道路也常常从感恩开始：“主啊，我现在拥有的一切都是恩典。”

“我能够在这里服事也是恩典。”“我的恩赐、机会以及与人关系，全都是你赐给我的。”

当我们这样承认时，就不会再把手中所有的一切误认为自己的功劳。

骄傲会破坏群体

骄傲不会只停留在个人心里，最终一定会流入群体。

可拉的骄傲并没有停留在个人的不满中。他召集人起来反对摩西和亚伦。

当骄傲进入群体时，就会使人分党，使人彼此怀疑，使人抵挡领袖，并破坏群体的平安。

骄傲希望把“我是对的”这种确信灌输给别人。

所以骄傲的心很容易聚集人，把自己的不满传递给别人，并在别人心中种下怀疑。

最终，个人的情绪会扩大成为整个群体的冲突。

所以，在教会里召集别人以前，我们首先应当察看自己的心：

“我现在说这些话，真的是为了上帝的荣耀吗？还是为了让别人支持我的情绪和主张？”

“我是在寻求群体的益处，还是在建立属于自己的一方？”

“我是在建立真理，还是想得到别人的认可？”我们必须诚实地面对这些问题。

骄傲在成功时更容易显露出来

与失败相比，骄傲往往在成功的时候更容易显露。

以西结书 28 章 17 节指出推罗的骄傲：因为美丽，心就高傲；因为荣耀，智慧就败坏。

当一个人的美丽、智慧和成功不再带来对上帝的感恩，而转变为自我夸耀时，恩典本身也可能成为骄傲的材料。物质和成功本身不是罪。问题在于忘记是谁赐下这一切。

申命记 8 章 17-18 节教导我们，不要说：“这货财是我力量、我能力得来的。

”而要记念耶和华你的上帝，因为赐你得货财能力的是祂。我的确努力工作了。

我的确付出了努力。我的确学习并作了准备。

但是，使我能够做这一切的生命、健康、智慧和机会是谁赐下的？是上帝。

因此，我们越成功，就越应谦卑。拥有越多，就越应感恩。领受越多，就越应服事。

成功不应成为抬高自己的理由，而应成为更加谦卑、更多服事的理由。

乌西雅强盛以后，心就骄傲起来

历代志下 26 章清楚记载了乌西雅王的失败。

他的名声传到远方，因为他得了奇妙的帮助，甚是强盛；然而他既强盛，就心高气傲，以致行事邪僻，得罪耶和华他的上帝。乌西雅成功的背后，是上帝的帮助。

然而圣经记载，他强盛以后，心就骄傲起来。这是对我们极其重要的警告。

人在软弱的时候会寻求上帝，但强盛以后，很容易误以为没有上帝也可以生活。

事业顺利时、事工增长时、别人认可自己时、经济变得宽裕时、影响力扩大时，我们反而更需要谨慎。因为这时心里很容易出现这样的念头：“这是因为我做得好。”

“这是因为我有能力。”“现在我自己就能处理。”

就在这一刻，我们会把上帝赐下的恩典变成自己的能力。

乌西雅悲剧并不在于他变得强盛，而在于强盛以后忘记了自己上帝面前的位置。

希西家蒙恩以后仍然骄傲

历代志下 32 章 24-25 节让我们看到希西家的另一面。

希西家病得要死，向耶和华祷告，耶和华应允他，并赐给他神迹。然而希西家后来心里骄傲，没有照着所蒙的恩报答上帝。希西家是经历过极大恩典的人。

他的祷告蒙了应允，也经历过上帝奇妙的帮助。

可是，一个经历了恩典的人，心仍然可能变得骄傲。这是非常重要的功课。

属灵经历很多，并不会使人自动脱离骄傲。相反，经历恩典越多的人，越应该谦卑。

“我经历过这些，所以我没问题。”“我信主这么久了，所以我没问题。”

“我做过这么多事工，所以我没问题。”

这些念头一进入我们的心，我们就可能再次开始高举自己。

所以保罗在哥林多前书 10 章 12 节警告说：“自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒。”

觉得自己在属灵上站得很稳的时刻，反而可能正是最容易跌倒的时刻。

骄傲最深处隐藏着“自以为义”

骄傲并不只表现在物质和成功上。还有一种更加深沉、更加隐秘的骄傲，就是自以为义。

路加福音 10 章 29 节记载，一个律法师问了耶稣问题以后，还想“显明自己有理”。

他不是承认自己的不足，而是企图证明自己正确。这就是宗教性的骄傲。

“我已经做了这么多。”“我比别人好。”“我和那个人不一样。”“我更懂圣经。”

“我信主的时间更长。”这些想法外表可能很属灵，中心却可能隐藏着高举自己的欲望。

路加福音 18 章法利赛人与税吏的比喻正说明这一点。

法利赛人虽然向上帝祷告，实际上却在夸耀自己的义。

他把禁食和十一奉献当作自己的功劳，并与别人比较。

税吏却远远地站着，连举目望天也不敢，只捶着胸说：

“上帝啊，开恩可怜我这个罪人！”

耶稣说，得到称义的不是那个高举自己的法利赛人，而是那个谦卑自己、寻求上帝怜悯的税吏。

骄傲的人紧紧抓住自己的义。谦卑的人紧紧抓住上帝的怜悯。

两者之间有极大的差别。

上帝的话语是让我们发现骄傲的镜子

那么，我们怎样才能发现自己的骄傲？

申命记

17

章

19-

20 节强调，要把上帝的话语放在身边，一生诵读，学习敬畏上帝。这样，人的心就不会向弟兄高傲。上帝的话语是照亮我们内心的镜子。

读上帝话语的目的，不是寻找别人的错误。“这话那个人应该听。”

“我们教会里就有这样的人。”“我们家里也有这样的人。”

如果这样读圣经，即使读了上帝的话语，也可能仍然看不见自己的骄傲。

上帝的话语必须首先应用在我自己身上。“主啊，我从这话语中看见了自己。”

“主啊，我就是这样的人。”“主啊，我里面也有这样的骄傲。”

当我们这样站在上帝的话语面前时，倒空就开始了。

倒空骄傲，不是宣称“我不是一个骄傲的人”。

而是承认自己是一个可能骄傲的人，并每天把这样的骄傲带到上帝面前。

骄傲表现为争论和纷争

提摩太前书

6

章

3-

5 节在描述不顺服纯正话语的人时，把骄傲与争辩、嫉妒、纷争、毁谤和恶意猜疑联系在一起。

骄傲的心为了证明自己正确，会使人执着于不必要的争论。

所以骄傲的人很道歉。“是我错了。”

这样一句话有时非常难说出口，因为我们觉得一旦道歉，自己就变小了。

然而福音教导我们的正是变小的道路。 因为耶稣亲自谦卑自己。

谦卑不是失败。 谦卑是承认上帝的主权。

承认自己不可能对所有事情都作出正确判断，承认自己并非知道一切，也承认有时需要听取别人的意见——这就是谦卑。

哥林多教会的骄傲使他们无法把罪看作罪

哥林多前书

5

章

1-

2 节中，保罗责备哥林多教会，因为他们中间虽然存在严重的罪，他们却没有忧伤，反而自高自大。 这段话让我们看到骄傲另一个可怕的面貌。

骄傲不仅使人犯罪，还会使人无法把罪看作罪。 犯了罪却为自己辩解。

明明自己做错，却先谈别人的错误。 受到责备时，不是悔改，而是保护自己。

于是心越来越刚硬。 最可怕的状态，就是犯罪以后心里已经不再难过。

“我到底做错什么了？”“大家不都是这样吗？”“那个人也错了，为什么只说我？”

当我们开始这样合理化自己的罪时，骄傲就会越来越深。

所以，在上帝面前过倒空生活的人，一发现自己的罪，就首先悔改。 悔改先于辩解。

省察自己先于判断别人。 寻求上帝的怜悯先于保护自己。

扫罗从谦卑变成了骄傲

每当我默想骄傲的问题时，就会想到扫罗王。 扫罗并不是从一开始就是骄傲的人。

撒母耳记上 15 章 17 节中，撒母耳对扫罗说：“从前你虽然以自己为小，岂不是被立为以色列支派的元首吗？”起初的扫罗看自己为小。

可是当他成为王、拥有权力以后，他的心开始改变。

我们从这里发现一个非常重要的事实：谦卑并不是得到一次以后就会永远保持的东西。

今天谦卑，不表示明天一定谦卑。今天依靠上帝，也不表示明天一定继续依靠上帝。

所以我们必须天天省察自己。

扫罗第一次失败，是在眼前的环境变得比上帝的话语更大的时候。

非利士军队逼近，百姓开始离散，扫罗就被惧怕抓住。

他无法等候上帝所定的时间，便按照自己的判断献祭。环境压倒了信心。

当他的眼睛从上帝转向环境时，就开始把自己的判断放在上帝的话语之上。

骄傲可能就是这样开始的：“现在情况太紧急了，没有办法。”

“我必须自己判断、自己处理。”“如果按照上帝的话去做，我会吃亏。”

“这一次就例外吧。”

可是，当环境开始比上帝的话语更大时，我们就开始依靠自己而不是依靠上帝。

扫罗高举自己的名字过于上帝的荣耀

撒母耳记上 15 章 12 节又让我们看见扫罗的另一个面貌：

“扫罗到了迦密，在那里为自己立了纪念碑。”如果胜利是上帝所赐的，就应该把荣耀归给上帝。

可是扫罗却为自己立纪念碑。这就是骄傲的本质。把上帝所做的事情变成仿佛是我做的。

把上帝所赐的恩典解释成自己的能力。把上帝赐下的成功当作高举自己名字的工具。

更加令人痛心的是，扫罗违背上帝的以后，并没有真诚悔改，反而试图在人面前保住自己的名誉。

他请求撒母耳：“求你在以色列人面前抬举我”（30 节）。

人的评价变得比上帝更重要。这就是骄傲最终的样子：

明明知道自己在上帝面前错了，却仍想在人面前看起来是个好人。

倒空骄傲的道路从悔改开始

那么，我们怎样从骄傲中回转？希西家给了我们一个重要答案。

历代志下 32 章 26 节记载：“希西家和耶路撒冷的居民觉得心里骄傲，就一同自卑。”

希西家也曾骄傲。但他承认自己的骄傲，并且悔改。这里有盼望。

信徒的目标不是说：“我已经成为一个绝不会骄傲的人。”

而是成为一个一发现骄傲，就立刻把它带到上帝面前的人。“主啊，我骄傲了。”

“我高举了自己的名字。”“我更加渴望人的认可。”“我论断了别人。”

“我把上帝的恩典误认为自己的能力。”“即使自己错了，我仍为自己辩解。”

我们要这样在上帝面前诚实承认。 倒空正是从这里开始。

不是隐藏罪，而是把罪显明出来。 不是隐藏骄傲，而是承认骄傲。

不是坚持自己的义，而是寻求上帝的怜悯。

谦卑是降低自己、高举上帝并成全邻舍的生命

箴言 16 章 19 节告诉我们，与谦卑的人一同降低自己，胜过与骄傲的人一同分掠物。

圣经所教导的谦卑，并不是轻视自己。

谦卑是为了高举上帝、爱邻舍，而甘心降低自己。 耶稣正是如此。

祂本有上帝的形像，却谦卑自己，取了奴仆的形像，并为门徒洗脚。

所以，倒空骄傲并不只是想着：“我不是什么了不起的人。”

而是选择爱，胜过自己的权利。 寻找服事的机会，胜过期待别人怎样对待我。

高举上帝的名，胜过显扬自己的名字。 选择群体的平安，胜过证明自己正确。

并且在别人被高举时能够喜乐。 这就是基督的心。

爱里面容不下骄傲

哥林多前书 13 章 4 节这样描述爱的本质：“爱是不嫉妒；爱是不自夸，不张狂。”

真正的爱所在之处，骄傲无法长久停留。 骄傲说：“我必须被高举。”

爱说：“我希望你蒙福、成长。” 骄傲说：“我必须得到认可。”

爱说：“只要上帝得荣耀就够了。” 骄傲说：“我必须证明自己正确。”

爱说：“我要先理解你，并服事你。”骄傲为了高举自己而压低别人。

爱却降低自己，寻求别人的益处。以，倒空骄傲并不是单纯压抑自尊，也不是无条件贬低自己。

而是在上帝面前正确认识自己是谁，承认一切荣耀都从上帝而来，不再把自己的义、名誉和权利放在人生的中心。

比起证明自己正确，更看重遵行上帝的旨意；比起自己被认可，更因能够建立、帮助和服事别人而喜乐。最终，与骄傲相对的并不是自我贬低，而是**基督的谦卑**。

耶稣谦卑自己，取了奴仆的形像，并且顺服父的旨意，以至于死在十字架上。

因此，倒空骄傲不是把自己看成毫无价值，而是倒空想要自己作主的心，带着基督的心走到服事别人的位置。这正是**“倒空”**的本质。

不是隐藏自己里面的骄傲，而是在上帝面前显明它，承认这种骄傲正在支配自己的思想、言语和行为。

当圣灵借着上帝的话语照亮我们内心的骄傲时，我们要一样一样把它带到上帝面前，并求祂用基督的谦卑充满我们。骄傲不断说：“高举自己。”福音却说：“高举基督。”

骄傲说：“人必须认可我。”福音却使我们因上帝认识我这一事实而满足。

骄傲说：“我必须维护自己的权利。”

基督的爱却有时使我们倒空坚持自己权利的心，选择别人的益处。

所以我们每天都要问自己：“我现在为什么要说这句话？”

“我真的是为了上帝的荣耀而行动，还是为了维护自己的自尊？”

“我是在建立真理，还是想证明自己正确？”

“我说话是为了帮助对方，还是想揭露对方的错误，以显示自己的义？”

诚实地站在这些问题面前，就是倒空骄傲的开始。骄傲非常隐秘，我们很难靠自己发现它。

甚至在我们认为自己很谦卑的那一刻，骄傲也可能隐藏其中。

我们可能很容易判断和定罪别人的骄傲，却看不见自己里面的骄傲。

所以，倒空骄傲的第一步，不是寻找别人的骄傲，而是首先在上帝面前省察自己的心。

正如大卫祷告：

“上帝啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念”（诗篇 139:23）。

我们也要求圣灵照亮内心最深处。甚至那些自己看不见的骄傲，也求主显明。

那时我们才会明白，骄傲并不是只有特别傲慢的人才有的罪，而是存在于每一个想把自己放在中心的人心里。职位高并不一定就是骄傲，拥有很多也不一定就是骄傲。

一无所有的人也可能非常骄傲。

相反，一个拥有很多的人，如果承认这一切都从上帝而来，也可以谦卑地生活。

所以，倒空骄傲并不是改变外在条件，而是倒空那颗想要自己作主的心，承认上帝才是我生命的主。

不把所领受的恩典误认为自己的功劳，而是承认自己的智慧、能力、财富甚至职分，都是上帝托付给我的。这样的人成功时不会夸耀自己。失败时不会埋怨别人。

受到称赞时把荣耀归给上帝。受到责备时首先省察自己。

发现别人的过错时，不是定罪，而是施怜悯。即使自己会有所损失，也寻找以爱服事的道路。

这就是一个倒空骄傲的人生命中所结出的果子。

最终，倒空骄傲并不是除掉自己里面的“我”，而是把“我”完全交托给上帝。

并让基督的心充满那个被倒空的位置。

寻求上帝的旨意过于自己的旨意，寻求上帝的荣耀过于自己的荣耀，并把邻舍的益处放在自己的权利之前。所以，今天我们仍要在上帝面前这样祷告：

“主啊，求你倒空我里面想证明自己正确的心。倒空我渴望得到人认可的心。”

倒空我想高举自己名字的心。 倒空我想坚持自己权利的心。

并求你用基督的谦卑与爱充满那被倒空的位置。”

当这个祷告成为我们的生活时，骄傲就会一点一点失去力量。

我们也会逐渐走到耶稣所显明的仆人位置，不只是用言语，而是用生命服事邻舍。

倒空“骄傲”的原则与实践指南

那么，在日常生活中，我们怎样实际倒空骄傲呢？

骄傲不是一次决志就会消失的罪。因此，我们每天都需要在上帝的话语和圣灵的帮助中省察自己的心。在家庭、教会和工作场所，可以按照以下原则实践倒空骄傲。

1. 一发现骄傲，就立刻在上帝面前悔改

正如犹大王希西家诚实悔改自己内心的骄傲一样，要承认自己无法靠自己的力量胜过骄傲，并求圣灵使我们看见自己的骄傲，带领我们悔改（历代志下 32:26）。

2. 越成功，越要把荣耀归给上帝，而不是高举自己的名字

在工作和事工中取得好成果时，不要把它当作高举自己能力和名字的机会。

不要像扫罗那样为自己立纪念碑，而要承认一切都是上帝的恩典，把感谢和荣耀归给祂（撒母耳记上 15:12）。

3. 以感恩领受上帝所托付的位置和使命

不要像可拉那样轻看上帝已经托付的位置，又贪求更高的位置。

在教会和工作场所，把自己承担的位置和使命当作上帝的恩典；不要只想教导别人，也要成为愿意学习、愿意服事的人（民数记 16:9）。

4. 不要把自己的信仰生活当作夸耀自义的根据

要警醒，不要像法利赛人那样，把禁食和十一奉献当作自己的义，并因此判断别人。

不要夸耀自己的信仰年日、圣经知识、服事和奉献，而要像税吏一样寻求上帝的怜悯（路加福音 18:13）。

5. 不要选择被高举的位置，而要选择谦卑服事的位置

不要追求得到人的认可和高举，而要与谦卑的人一同降低自己的心。

在家庭、教会和工作场所，即使没有人看见和认可，也甘心服事（箴言 16:19）。

然而，在这一切实践中，有一件事绝不能忘记。

我们无法单靠自己的意志和努力倒空骄傲。

甚至“我要靠自己的力量成为一个谦卑的人”这样的想法，也可能变成另一种骄傲。

因此，倒空骄傲同样需要上帝的恩典和圣灵的帮助。

真正的倒空，不是靠苦行强迫自己降低，而是在上帝面前承认自己的软弱，把自己交托在上帝话语和圣灵的管理之下。

当我们亲近上帝的话语并敬畏祂时，圣灵会显明我们里面的骄傲，并帮助我们学习基督的谦卑（申命记 17:19-20）。所以，我们每天都应这样祷告：

“主啊，求你让我看见自己里面的骄傲，使我在十字架前悔改。求你使我不依靠自己的力量，而寻求圣灵的帮助，并倒空我里面想要自己作主的心。”

倒空骄傲，是一条依靠上帝的恩典，同时顺服这恩典、天天谦卑自己的门徒之路。

当圣灵帮助我们时，我们就能在家庭、教会和工作场所不再高举自己，而是高举基督，并以爱服事别人。

第五章：倒空“贪婪”

上一章我们借着倒空“骄傲”，察看了那颗想要高举自己过于上帝、把自己的意思放在首位的心。

现在第五章，我们要进一步察看与骄傲一起深深抓住我们的灵魂，使我们不能以上帝为满足，并不断抓取世界之物的***“贪婪”**”。我们必须诚实地站在上帝的话语面前，正视住在我们里面的贪婪，并学习如何将它倒空。

曾担任一家大型综合医院癌症中心主任的李熙大博士，曾将癌细胞的生理特点与属灵原则作过比较。正常细胞会按照一定的秩序生长和死亡。然而，当基因发生异常变化时，就可能出现不会正常死亡、反而不断增生的异常细胞，这就是癌细胞。

癌细胞真正可怕之处，在于它为了不断扩大和生长，甚至会抢夺正常细胞所需要的宝贵养分。

从属灵的角度来看，这使我们想到贪婪：不断想要拥有更多，最终甚至会破坏其他事物。

雅各书 1 章 15 节宣告：“私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。”

我们必须诚实认识到，圣经所警告的贪婪具有一种上瘾般的性质——

无论拥有多少世上的财富，都无法真正满足它。

贪婪使人无法以上帝已经赐下的恩典为满足

民数记 11 章让我们看见旷野中的以色列人。他们没有为从天而降的吗哪感恩，反而陷入无止境的欲望。受到混杂在他们中间之人的影响，他们开始贪恋肉食，并哭喊着要求摩西给他们肉吃。

贪婪也会这样借着世俗风气进入信徒内心。

他们不再满足于上帝每天赐下的吗哪，甚至开始怀念曾经作奴隶的埃及，把鱼、黄瓜、西瓜、韭菜、葱和蒜视为过去的“美好生活”。

圣经把这种轻看救恩、向往世界丰盛和欲望的态度，看作对住在他们中间之耶和华的藐视。

上帝照他们的要求赐下鹌鹑，让他们吃到厌恶。

然而贪婪不能使人满足，最终反而可能把人带进审判和灭亡。

肉还在他们牙齿之间，上帝就以灾祸击打他们。

于是那个地方被称为**基博罗·哈他瓦 (Kibroth Hattaavah)**，

意思是“贪欲之人的坟墓”（民 11:34）。

贪婪不是使人满足的东西，而是最终吞吃、毁灭人的偶像。

贪婪甚至会夺取别人的权利

更加可怕的是，贪婪不会只停留在个人心里，也会伤害别人的权利和生命。

列王纪上 21 章的亚哈王就是清楚的例子。

亚哈贪恋王宫旁边拿伯的葡萄园，想把它变成自己的菜园。

拿伯为了遵守上帝关于祖业的律法，拒绝了王的要求。

自己的欲望被拒绝后，亚哈就闷闷不乐地回到王宫，躺在床上，转脸向内，也不吃饭（王上 21:3-4）。

当一个被贪婪控制的人因为忠于上帝原则的人而得不到自己想要的利益时，很容易恼怒和抱怨。

所以，如果只是因为没有得到自己想要的收入或利益，心中就产生愤怒，我们就应省察自己是否已经受到贪婪支配。耶稣在路加福音 12 章 15 节警告：

“你们要谨慎自守，免去一切的贪心，因为人的生命不在乎家道丰富。”

如果不倒空内心的贪欲，它最终甚至可能成为破坏家庭的导火线。

贪婪会破坏家庭和群体

本应阻止亚哈贪欲的耶洗别，反而支持他的欲望，并保证要把拿伯的葡萄园夺来给他（王上 21:7）。箴言 14 章 1 节说：“智慧妇人建立家室；愚妄妇人亲手拆毁。”

耶洗别最终为了达到目的，给忠信的义人拿伯安上虚假的罪名。

他们找来匪徒作假见证，说拿伯咒诅上帝和王，最后把他拉到城外，用石头打死（王上 21:13-15）。贪婪并不会停留在“想多拥有一点”的层面。

不受控制的贪婪最终会侵犯别人的权利、名誉和财产，甚至夺取人的生命。

今天在我们的工作场所也是如此。

如果为了增加自己的收入或保住既得利益，而陷害、排挤坚持原则的同事，使别人受到不公正的伤害，我们就必须带着敬畏省察自己是否已经染上亚哈和耶洗别的贪婪。

贪婪夺走满足，产生抱怨

传道书 7 章 7 节警告，贪婪甚至能使智慧人变为愚妄。

被贪婪控制的人得不到自己想要的东西时，很容易焦躁和发怒。

传道书 7 章 8-9 节教导我们，存心忍耐胜过居心骄傲，不要急躁恼怒。

忘记真正倒空的人，会急着满足自己的欲望，而不能忍耐等候上帝主权中的结果。

家庭或工作不符合自己的意思时，就抱怨、发怒。

传道书 7 章 10 节又警告我们，不要总问：“先前的日子强过如今的日子，是什么缘故呢？”

被贪欲支配的人总是叹息：“为什么我现在的情况不如过去？”

他们不能为上帝今天在家庭和工作中赐下的恩典感恩，只怀念过去的黄金时期。

但不感谢今天的恩典，却不断比较拥有多少、追逐过去的荣耀，并不是圣经所说的智慧。

披着宗教外衣的贪婪

基督教信仰中最丑陋、最隐秘的贪婪之一，就是外表披着虔诚服事上帝的宗教外衣，内心却敬拜金钱和物质。路加福音 16 章 14-15 节称法利赛人为**贪爱钱财的人**。

他们外表似乎严格遵守律法，心里却爱钱，同时又想在人面前显为义。

今天，我们同样有把物质成功和丰富过度等同于上帝祝福，并以信仰之名合理化贪婪的危险。

教会外在的增长或经济上的丰富，并不能自动证明上帝的恩典。

一个有钱或有社会地位的人，也不应该因此就在教会中拥有特别的属灵权威。

教会应当看重信心、品格和服事的果子，过于财富和社会影响力。

如果教会看重财富和社会影响力超过忠信，群体本身也会落入贪婪的试探。

所以我们必须省察：在“上帝的恩典”“祷告蒙应允”“教会增长”等属灵表达背后，是否隐藏着对金钱和权力的欲望。即使法律程序没有问题，也不表示一切在上帝面前都是正当的。

公义的上帝不仅看外在成功和合法程序，更察看隐藏在人里面的心和动机。

圣经对那些被财富蒙蔽、把使命当作个人利益工具的属灵领袖提出更加严厉的警告。

以赛亚书 56 章 11 节描述那些***“不知饱足”**、各人求自己利益的牧人。

牧者和教会领袖本应照顾上帝托付的羊群。如果心被增加自己利益和财富的欲望夺去，就已经偏离上帝托付的使命。

如果连牧养和事工都成为个人谋利的工具，一个领袖的贪婪就会给整个群体带来深重伤害。

路加福音 11 章 39 节中，耶稣责备法利赛人：

“你们法利赛人洗净杯盘的外面，你们里面却满了勒索和邪恶。”

外表看起来洁净，里面却充满贪婪。

“Harpagē”所包含的贪婪意义

路加福音 11 章 39 节中译作“贪婪”的希腊词是 **harpagē** (ἄρπαγή, 哈帕盖)。

这个词并不仅仅表示心里想要更多，也包含抢夺、剥削别人的东西，把它变成自己所有的意思。

因此，耶稣责备法利赛人的贪婪，不只是“想多要一点”。

当贪婪成长时，就会为了自己的利益侵犯别人的份，甚至夺取别人的权利和财产。

一个人即使外表看起来虔诚，如果为了自己的利益利用和牺牲别人，这就是主所警告的宗教性贪婪。 所以，对牧者和教会领袖而言，贪婪尤其危险。

嘴里说爱上帝，生活中却可能依靠金钱超过依靠上帝。

讲台上可以宣告：“耶和华我的力量啊，我爱你！”（诗 18:1），但生活中若把金钱当作自己的力量、安全和未来保障，就必须诚实地来到上帝的话语面前省察自己。

真正的悔改不会停留在口头认罪。

正如施洗约翰说：“你们要结出果子来，与悔改的心相称”（太 3:8），对贪婪的悔改也必须表现为生命的改变。

不是一面爱钱，一面用属灵的话掩盖，而是拒绝不义之财，诚实使用财富，并与邻舍分享上帝托付给自己的东西。 路加福音 16 章 14 节称法利赛人为“贪爱钱财的人”。

这里的希腊词是 **hilargyroi** (φιλάργυροι, 菲拉尔居罗伊)，字面意思就是“爱钱的人”。

外表看起来像敬虔服事上帝的人，内心却爱钱过于爱上帝。

这也向我们提出一个重要问题：**我真的爱上帝吗？**

还是我虽然说自己相信上帝，实际上却更依靠金钱所带来的安全和力量？

要倒空贪婪，我们的目光必须重新回到上帝的话语。

诗篇

119

篇

11、36-

37 节祷告，求上帝使我们的眼目转离虚假之事。

如果心不朝向上帝的话语，目光就很容易转向世界的财富和所有。

但当我们把上帝的话藏在心里，并在话语面前省察自己时，圣灵会让我们看见自己究竟爱什么、

依靠什么。所以，倒空贪婪并不仅仅是少拥有一些钱，而是把我们的心和目光重新转向上帝。

提摩太前书 6 章 10 节警告：“贪财是万恶之根。”

问题不是金钱本身，而是**爱钱的心**。

当我们开始爱钱，财富就不再是上帝托付的工具，而成为支配我们内心的主人。

为了得到更多金钱和财物，我们甚至可能牺牲信仰和良心，最终偏离信仰，用许多愁苦把自己刺

透。贪婪会说：“只要再多一点，你就会满足。”但贪婪没有尽头。

拥有越多，就越想拥有更多；地位越高，就越想爬得更高。

如果不倒空贪婪，无论拥有多少，都不能得到真正的满足。

即使在丰富中也要警戒贪婪

面对困难和缺乏时，我们有时会更加迫切地寻求上帝。

然而，在丰富的时候，我们的信心同样会受到试验。

收入增加、生活宽裕以后，很容易忘记这一切都是恩典，并开始依靠自己的能力和财富。

丰富本身不是罪。上帝赐下物质祝福也是值得感恩的。

然而，如果丰富使我们的`心远离上帝，并激发抓取更多的贪欲，那么丰富反而可能成为灵魂的`危险。钱财不是人生的目的。

它是上帝托付给我们的工具，使我们供应需要、照顾家庭、爱邻舍并完成福音使命。

当金钱从工具的位置上升到主人的位置，问题就开始了。

不再是我们使用金钱，而是金钱支配我们。因此，耶稣非常重视我们怎样使用财富。

路加福音 16 章 9 节教导我们善用今世的钱财。

关键不是我们拥有多少，而是我们为了谁、为了什么使用上帝所托付的东西。

财富不能支配我们的心，而应被用于服事上帝的国和邻舍。

倒空贪婪，学习知足

那么，在充满物质诱惑的世界中，我们应该怎样生活？

我们这些承认耶稣为救主的人，必须倒空世界不断煽动的贪婪。

不要把心交给世界这样的声音：拥有更多才会幸福，比别人拥有更多才会安全，积存更多才有未来保障。

正如耶稣为我们留下倒空自己、顺服至死的榜样，我们也必须天天倒空自己里面想要更多的欲望，以及想要自己作主的心。

我们必须来到十字架前省察自己，不让保护自己的利益、财产和名誉成为人生最重要的目标。

并且，被倒空的心必须由基督来充满。

我们要学习一种知足的信心，不是因世界资本带来的丰富而满足，而是单单以耶稣基督为满足。

要记住上帝在基督耶稣里白白赐下的永生（罗 6:23），以及没有任何事物能够隔绝我们的上帝之爱（罗 8:38-39）。即使家庭和工作情况不符合期待，也要记住已经领受的恩典并感恩。

物质丰富时，也不要将丰富紧紧抓住当作自己的，而要看作上帝托付的。

倒空贪婪并不是扔掉金钱或远离财物。

而是不让金钱成为内心的主人，承认上帝才是生命的主。

倒空贪婪的人，不是紧抓财富，而是感恩地使用，与有需要的人分享，并愿意为上帝托付的使命流出去。不从拥有更多中寻找满足，而学习以上帝在基督里已经赐下的恩典为满足。

贪婪不断说：“**你还要拥有更多。**”信心却宣告：“**在基督里，我已经足够。**”

这就是我们在家庭、工作和教会中每天要实践的***“倒空贪婪”**之路。

倒空“贪婪”的原则与实践指南

我们已经借着上帝的话语看到，贪婪多么容易抓住我们的心，使我们依靠财富过于依靠上帝。

那么，在日常生活中怎样倒空贪婪？贪婪不是一次决志就会消失的罪。

我们必须天天察看自己的心，正确使用上帝托付的财富，并警醒，不让想要更多的欲望成为内心的主人。

1. 学习以上帝已经赐下的为满足。

贪婪不断说：“只要再多一点，你就会满足。”

但拥有更多，并不一定带来更多满足。不要让拥有多少决定你的满足。

記念上帝已经赐下的恩典，在耶稣基督里学习真正的知足。

不要先想：“我现在拥有的还不够。”而要先想：“上帝已经给了我多少恩典！”

知足不是完全没有愿望，而是一种信心操练：为上帝所允许拥有的感恩，同时不让想要更多的欲望控制自己。

2. 不要紧抓，而要操练分享和给予。

贪婪使手握紧，爱却使手张开。

不要把上帝托付的财富只用于自己的满足和享受，而要甘心用来照顾家庭、爱邻舍并帮助困难的人。十一奉献、救济和分享都可以成为这样的操练。

这不是单纯“交钱”的宗教行为，而是用生活承认：我拥有的一切都属于上帝，我只是受托管理的管家。我们分享财富，并不是因为金钱本身邪恶，而是拒绝让金钱成为内心的主人。

当紧握的手张开时，财富就不再是控制我们的偶像，而成为完成上帝托付使命的工具。

3. 每天在上帝的话语面前察看自己的欲望。

心一旦远离上帝的话语，目光就很容易转向世界的财富和成功。

所以每天都要在话语面前察看自己的心：“为什么我想要更多？”

“这真是我的需要，还是我只是想比别人拥有更多？”

“这个选择是在智慧地使用上帝托付的东西，还是在满足我的欲望？”

要学习区分需要和欲望。想买东西时，不要马上购买，可以等一等。

减少不必要的消费。稍微降低生活期待。

感恩地使用已经拥有的东西。这些都是实际倒空贪婪的操练。

心越被上帝的话语充满，世界欲望所占据的位置就会一点一点被倒空。

4. 在一切与金钱有关的事情上选择诚实。

真正的悔改不会停留在言语，而会表现为生命改变。

不要用“上帝的恩典”或“祷告蒙应允”等属灵语言，为自己的爱钱和欲望辩护。

在工作中，不要为了更多利益放弃诚实。

不要夺取别人的份，也不要用不正当手段谋利。

诚实管理收入和支出，以在上帝面前无愧的方式工作和赚钱。

在教会和事工中也是如此。不要把上帝的工作当作获取个人利益和名誉的工具。

不要把上帝托付的财务和资源当作自己的东西，而要诚实、透明地管理。

倒空贪婪的悔改，会表现为拒绝不义之财、诚实工作并尊重别人的权利。

5. 记念已经领受的恩典，并且感恩。

贪婪和感恩很难同时支配同一颗心。

贪婪使我们看自己没有的东西；感恩使我们看已经领受的恩典。

经济状况不如计划、生活困难时，也要记住上帝至今赐下的恩典。

相反，环境改善、收入增加时，不要认为全是自己的能力，而要记住这是上帝的恩典。

在家庭中，不要与别人比较，而要为上帝赐给自己家庭的感恩。

在工作中，不要看着别人的职位和收入抱怨，要以感谢领受目前托付给自己的工作和机会。

感恩越深，想要更多的心就越被倒空，我们也越能发现已经领受的恩典何等丰富。

然而，在所有这些实践中，我们必须记住：我们不能单靠自己的意志和努力倒空贪婪。

甚至“我要靠自己的力量胜过贪婪”的想法，也可能成为另一种自以为义。

所以，倒空贪婪也需要上帝的恩典和圣灵的帮助。

但这并不表示我们什么都不必做。

圣灵借着话语显明我们里面的贪婪时，我们必须承认并悔改。要张开紧握的手。

拒绝不义之财。 分享自己所有的。 在真实生活中操练感恩和知足。

上帝的恩典不会使我们变得被动，而会使我们甘心顺服。

所以，倒空贪婪不是靠自己的力量改变自己，而是依靠上帝的恩典，天天顺服圣灵引导的门徒之路。

当上帝借着话语显明我们里面的贪婪时，要悔改，并把被世界财富抓住的目光重新转向基督。

我们可以这样祷告：

“主啊，求你让我看见自己里面的贪婪，并使我悔改。不要让想要拥有更多的欲望支配我的心，求你倒空我里面想要自己作主的心。使我为已经领受的恩典感恩并学习知足，也使我诚实使用你所托付的财富，并甘心与人分享。圣灵啊，求你帮助我爱上帝过于爱金钱，依靠主过于依靠财富。”

这样把我们的思想、感情和意志交托给上帝，顺服圣灵的引导，就是倒空贪婪的实际道路。

倒空贪婪并不只是远离金钱或少拥有一些东西。

而是把曾被金钱占据的内心位置重新归给上帝。

承认我不是财富真正的主人，而只是管理上帝托付之物的管家。

倒空的目的不是成为一个里面空无一物的人。

而是倒空想要更多的心，并用基督充满那个位置。

在基督里知足，感恩地使用上帝所托付的，与有需要的人分享，并甘心为上帝国度的使命流出去。

贪婪不断说：“**你必须拥有更多。**”信心却宣告：“**在基督里，我已经足够。**”

这就是我们每天在家庭、教会和工作中必须实践的***“倒空贪婪”**之路。

第六章：倒空“虚伪”

前面我们已经探讨了，应当如何倒空那想要高举自己过于上帝的骄傲，以及那不能以上帝为满足、总想拥有更多的贪婪。现在，我们要来看另一个深藏在人里面的罪——“**虚伪**”。

虚伪，就是想在人面前表现出一个与真实的自己不同的样子。心里明明怀着一种想法，外面却装作不是如此；比起上帝，更在意人的评价，并按照人的眼光来装饰自己的信仰。

因此，倒空虚伪，并不是从努力让自己在别人眼中看起来像一个更好的基督徒开始。恰恰相反，它是从在上帝面前毫不隐藏地正视真实的自己开始。

我们可以欺骗人。在某种程度上，我们也可以经营和控制别人所看见的形象。但是，在上帝面前，任何面具都毫无用处，因为上帝不但知道人所看见的外表，也知道我们内心的思想和动机。

因此，为了倒空虚伪，我们首先要问的问题不是：“**别人怎么看我？**”

而是：“**上帝此刻怎么看我？**”诚实地站在这个问题面前，就是倒空虚伪的开始。

不要把上帝的话语当作满足自己欲望的工具

从福音书中可以看到，耶稣非常严厉地责备了法利赛人的虚伪。

他们非常熟悉上帝的话语，也热心遵守律法。然而，问题在于，他们对上帝话语的认识与对上帝话语的顺服彼此分离了。

在路加福音 16 章 18 节中，耶稣谈到了离婚。当时的一些宗教领袖，把申命记 24 章关于休书的教导按照自己的欲望加以利用。

他们接受上帝的话语，不是为了倒空自己的欲望并顺服上帝，而是把上帝的话语当作证明自己所想要之事合理的根据。这就是虚伪的一种表现。

表面上，我们可能说：“圣经是这样说的。”但实际上，我们却可能把上帝的话语当作维护自己欲望和利益的工具。不是让自己符合上帝的话语，而是让上帝的话语符合自己的想法。

今天的我们同样无法完全摆脱这种危险。

在教会中重视教义、传统和规则是必要的。但是，我们绝不能把这些东西当作维护自己地位和利益的工具，也不能利用它们随意定罪那些与自己想法不同的人。

上帝的话语首先应当照亮我自己。

在把上帝的话语指向别人以前，必须先让它指向我自己的内心。

在拿着上帝的话语寻找别人的错误以前，我首先要在这话语面前察看自己有什么需要悔改。

知道很多上帝的话语，并不能自动防止我们陷入虚伪。

相反，如果我们知道很多圣经，却不用圣经来照亮自己，那么连圣经知识本身也可能成为掩盖我们虚伪的面具。所以，我们必须不断问自己：

“我是想顺服上帝的话语，还是想利用上帝的话语来证明自己的想法是对的？”

虚伪就像一副遮掩真实自己的面具

新约中表示“假冒为善之人”的希腊词

“hypokritēs” (ὑποκριτής)，原本是用来指在舞台上扮演别人角色的演员。

演员在舞台上所呈现的，并不是自己真实的身份，而是自己所扮演的角色。

这个形象能够帮助我们理解什么是虚伪。

虚伪的信仰，就是想在人面前表现出一个与真实的自己不同的样子。

心里明明有仇恨，却表现得好像非常有爱心；实际上并没有饶恕，却说得好像已经饶恕了；实际上比起上帝更加依靠金钱和名誉，却想让别人觉得自己是一个单单依靠上帝的人。

我们可能在教会里说着敬虔的话，回到家里却随意对待家人。

我们可能站在讲台上讲饶恕，心里却长期怀着仇恨。

我们可能当着一个人的面说亲切的话，背后却说他的坏话。

我们可能表面上祝贺别人的成功，内心却希望那个人失败。

虚伪的危险就在这里：在人面前的我，与在上帝面前的我，渐渐变得越来越不一样。

耶稣曾把法利赛人比作粉饰的坟墓。外面看起来漂亮，里面却装满了死人的骨头和各地的污秽。

主所责备的，并不是他们清洁外面的行为本身。真正的问题是，他们只清洁外面，却让里面仍然保持原样。信仰并不是装饰那个给别人看的“我”。

信仰乃是在上帝面前诚实地正视自己内心真实的光景，为其中的罪悔改，并靠着基督的恩典不断被改变。

虚伪不但欺骗别人，最终也会欺骗自己

加略人犹大让我们看见，虚伪可以发展到何等深的程度。

他的心里已经有了出卖耶稣的决定。

可是，当耶稣说门徒中有一个人要出卖祂的时候，犹大却和其他门徒一样问：

“拉比，是我吗？”（太 26:25）

他的内心已经决定背叛耶稣，外表却表现得像一个什么都不知道的门徒。

虚伪起初可能只是欺骗别人。但是，当一个人长期戴着面具生活，最终甚至会开始欺骗自己。

他会开始误以为，自己在人面前所表现出来的样子，就是自己真实的样子。

如果一个人在教会中长期被人评价为忠心的人，他甚至可能把这种评价本身当成自己真实的信仰。

牧者可能因为讲道讲得好、得到许多人的认可，就误以为自己的灵魂也一定是健康的。

教会的职分人员也可能因为多年服事教会，就认为自己已经没有什么需要悔改的地方。

然而，人的评价绝不能成为判断我们属灵状况的最终标准。

真正重要的是：**我在上帝面前究竟是怎样的人。**

当没有人看见的时候，我在想什么；我怎样对待家人；我怎样使用金钱；我用怎样的心看待别人的成功和失败；当自己的错误被揭露时，我是悔改还是找借口——这些才显明我们真实的样子。

所以，倒空虚伪不能只停留在改变我们给别人看的形象。

我们必须进一步来到上帝面前，诚实地面对真实的自己。

上帝不但看我们的行为，也看行为背后的动机

耶稣在路加福音 12 章 2 节说：

“掩盖的事没有不露出来的；隐藏的事没有不被人知道的。”

我们可以向别人隐藏自己的内心。我们也可以隐藏那些藏在善行背后的欲望。

但是，我们无法向上帝隐藏。

使徒保罗在哥林多前书 4 章 5 节也说，主“要照出暗中的隐情，显明人心的意念”。

上帝不但看我们**做了什么**，也看我们**为什么这样做**。

我们可能帮助了别人，但内心更大的愿望可能是得到人的认可。

我们可能非常热心地服事教会，但心里可能隐藏着想保住自己地位的欲望。

我们可能说的是正确的话，但说话的动机可能不是为了使对方得到恢复，而是为了胜过对方。

因此，倒空虚伪并不只是纠正行为。

它乃是在上帝面前察验隐藏在行为背后的内心动机。

我们有时必须问自己：“我现在做这件事真正的原因是什么？”

“我是为了讨上帝喜悦，还是为了得到人的认可？”

“我说这些话，是为了使对方得到恢复，还是为了证明我是对的？”

“这是为了群体的益处，还是为了维护自己的地位和面子？”

诚实地站在这些问题面前，是倒空虚伪非常重要的操练。

在看见别人的虚伪以前，首先要看见自己里面的虚伪

当我们读到关于虚伪的经文时，有一件事尤其需要小心。

那就是一想到法利赛人，就马上想到别人：“那个人就是法利赛人一样的人。”

“那个牧师很虚伪。”“那个人说一套，做一套。”

然而，耶稣关于虚伪的教导，首先并不是为了让我们判断别人。

这话语首先是为了照亮我们自己。耶稣在马太福音 7 章 5 节说：

“你这假冒为善的人！先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。”

虚伪的人对别人眼中的刺非常敏感，却对自己眼中的梁木十分迟钝。

他把别人的错误看得很大，却把自己的错误看得很小。

他对别人要求很高的标准，却允许自己有各种理由和例外。

因此，倒空虚伪的第一步，不是找出别人的虚伪，而是承认自己里面的虚伪。

“主啊，我判断别人，却没有看见自己里面的罪。”

“主啊，我把你的话语应用在别人身上，却没有真正应用在自己身上。”

“主啊，我为了得到人的认可，试图让自己看起来比实际更加敬虔。”

我们必须能够这样在上帝面前诚实地承认自己的真实光景。

上帝的话语在成为刺向别人的剑以前，首先必须成为照见自己的镜子。

自己不实行，却要求别人实行，这就是虚伪

法利赛式虚伪的另一个表现，就是自己不去实行，却要求别人按照上帝的话语生活。

自己不爱，却告诉别人要爱。 自己不饶恕，却告诉别人要饶恕。

自己不服事，却要求别人服事。 自己不倒空自己的贪欲，却定罪别人的贪欲。

这种虚伪在家庭中也很容易出现。

父母可能要求孩子读圣经，自己却不亲近上帝的话语。

父母可能教导孩子要诚实，自己却不肯承认自己的错误。

父母可能要求孩子道歉，却因为自己是父母、拥有权威而拒绝道歉。

尤其是一家之主，很容易认为如果承认自己的错误，自己的权威就会崩塌。

因此，他可能为了隐藏自己的软弱和错误，而戴上“权威主义”的面具。

然而，当父亲做错了的时候，能够在妻子和儿女面前说：

“对不起。爸爸错了。在主面前，我也有亏欠。”这并不是失去权威。

相反，比起一个假装完美的父亲，儿女更能够从一个懂得悔改的父亲身上学习福音。

重要的并不是让儿女看见一个从来不会跌倒的父母。

真正重要的是，当父母跌倒时，能够承认自己的错误，依靠上帝的恩典重新站起来，让儿女看见

这样的生命。 教会也是如此。

牧者和领袖不需要表现得好像自己什么都知道、永远都是正确的。

当自己的判断错了，就应当承认。 当自己伤害了别人，就应当道歉。

并且必须承认，自己也是一个需要在上帝的话语面前不断被改变的人。

倒空虚伪并不是成为一个完美的人

而是倒空那种想让自己看起来像完美之人的心。为了给人看的信仰，不应该成为一场宗教表演。

耶稣责备法利赛人的另一个原因，就是他们过度专注于在人面前展示自己的信仰。

信仰不是一个为了给人观看而设立的舞台。

别人认为我有多敬虔，别人评价我是多么优秀的牧者，别人认为我是多么忠心奉献的教会职分人员——这些都不应当成为信仰的中心。 得到人的认可本身并不是错误。

拥有好的名声也是值得感恩的事情。

但是，当人的评价开始比我们在上帝面前的真实更重要时，虚伪就可能开始了。

今天，我们比过去拥有更多向别人展示自己的机会。

不仅在教会里，我们也可以通过各种媒体，很容易地让别人知道自己的工作、善行和思想。

这些事情本身并没有错。 但是，正因为如此，我们更需要仔细察验自己的内心动机。

“我是在荣耀上帝，还是在显扬自己？”

这个问题不是为了判断别人，而是我们首先必须问自己的问题。

比起人们所看见的工作，更重要的是：在没有人看见的地方，我与上帝有怎样的关系。

没有人看见时的我，也是上帝面前的我

为了倒空虚伪，我们必须珍惜与上帝单独相处的时间。

我们需要的，不是为了让人看起来敬虔的祷告，而是能够把自己真实的内心向上帝倾诉的祷告。

我们不应只是确认自己完成了读经的义务，而应当让上帝借着祂的话语照亮我们的内心。

即使在没有人看见的地方，上帝仍然与我们同在。因此，隐密处的信仰非常重要。

如果我们在教会里说自己爱上帝，回到家里却完全不亲近上帝的话语，那么我们就需要重新省察自己的信仰。

如果父母向孩子强调敬拜和上帝的话语，自己却忽略与上帝的关系，孩子就会看见父母言语与生活之间的距离。

相反，即使父母并不完美，只要他们爱上帝的话语，在犯错时懂得悔改，并且依靠上帝重新站起来，孩子就会不只是从父母的话语中，也从父母的生活中学习信仰。在工作场所也是一样。

我们不能只在人看见的时候诚实，在没有人看见的时候也必须诚实。

不能只在上司看着的时候认真工作，而应当怀着“这是上帝托付给我的工作”的心，负责任地完成自己的职责。在人面前的我与没有人看见时的我之间的距离越小，我们的信仰就越真实。

不要把上帝的话语当作判断别人的工具

熟悉圣经、学习神学，都是宝贵的事情。但是，圣经知识并不一定会使我们谦卑。

相反，如果我们只把上帝的话语应用在别人身上，这些知识甚至可能使我们骄傲。

听讲道的时候，我们有时会想：“这篇道，那个人真应该听一听。”

然而，我们首先应该问：“主啊，今天你借着这话语在对我说什么？”

分辨别人的错误，与定罪别人并不是一回事。有些时候，我们必须指出错误就是错误。

为了保护群体，也有需要劝勉和责备的时候。

但是，即使在那个时候，我们仍然必须先察验自己的内心。

我是希望对方得到恢复，还是只想胜过他？我是在说真理，还是利用真理发泄自己的愤怒？

我是为了建立群体，还是为了维护自己的地位？

上帝的话语在成为攻击别人的武器以前，必须首先成为改变我自己的话语。

倒空虚伪从十字架前开始

那么，我们怎样才能倒空虚伪呢？最终，我们必须来到十字架前。

在十字架面前，我们没有必要把自己装扮成义人。

我们得救，并不是因为我们比别人更加敬虔，也不是因为我们是从来不会犯错的人。

我们都是需要基督恩典的罪人。

如果我们真正相信这一点，我们就不再需要那么多面具来隐藏自己的软弱。

做错的时候，我们可以承认。犯罪的时候，我们可以悔改。

伤害别人的时候，我们可以道歉。

当圣灵借着上帝的话语显明我们里面的虚伪时，不要隐藏，也不要找借口。

请承认：“主啊，这就是我的真实样子。”然后，把这个罪带到十字架前。

倒空虚伪，并不是把自己变成一个更加优秀的人。

而是倒空那颗想让自己看起来是义人的心，并紧紧抓住基督的义和恩典。

雅各书 3 章 17 节说：

“惟独从上头来的智慧，先是清洁，后是和平，温良柔顺，满有怜悯，多结善果，没有偏见，没有假冒。”上帝所要的，并不是一个只有外表装饰得很漂亮的人。

即使我们仍有不足，上帝所要的是一个能够在祂面前诚实承认自己的真实光景、悔改，并且在基督的恩典中不断被改变的人。

倒空虚伪，并不是成为一个毫无缺点的人，而是摘下那副想让自己看起来毫无缺点的面具。

并且，让在人面前的我与在上帝面前的我，渐渐成为同一个真实的我。

“倒空虚伪”的原则与实践指南

那么，在家庭、教会和工作场所中，我们应当怎样不断倒空虚伪呢？

虚伪并不是靠一次的决心就能完全消失的罪。我们会不断经历在意别人评价、想让自己在人面前显得更好的心。因此，我们必须寻求圣灵的帮助，每天在上帝的话语面前察验自己的内心。

我们可以在实际生活中操练以下五点。

1. 比起在意人的目光，更要活在上帝面前。

路加福音 12 章 2 节说：“掩盖的事没有不露出来的；隐藏的事没有不被人知道的。”

当我们比起上帝更加在意人的目光时，虚伪就很容易滋长。

如果我们过度在意别人怎么看自己，就会开始把自己装扮得比真实的自己更好。

因此，无论是在行善、服事，还是帮助别人时，都要察验自己的内心。

“即使没有人知道是我做的，我还会做这件事吗？”

这个问题能够帮助我们察验自己的动机。

要学习相信：即使没有人知道，只要上帝知道就已经足够了。

比起人的掌声，更要看重讨上帝喜悦。

2. 察验隐藏在言语和行为背后的动机。

即使是相同的行为，也可能出于不同的动机。

我们可能一边帮助别人，一边渴望得到认可；可能说着正确的话，却想要胜过对方；也可能服事教会，却想借此保住自己的地位。因此，我们要常常问自己：

“我现在为什么要说这句话？”“我做这件事真正的目的是什么？”

“这是为了上帝，还是为了显扬自己？” 我们无法完全看透自己的所有动机。

正因如此，我们更需要祈求圣灵借着上帝的话语察验我们的内心。

在判断别人以前，先察验自己的心。在把上帝的话语应用在别人身上以前，先应用在自己身上。

3. 诚实地承认言语与生活之间的距离。

当我们实际上还没有活出某种信仰，却想让别人觉得自己已经活出来时，虚伪就会滋长。

因此，不要把自己装扮得比真实的自己更加属灵。

不知道的事情，要能够说：“我不知道。”做错的事情，要能够承认：“我错了。”

如果生命中还有尚未被改变的地方，就应当在上帝面前诚实地承认。

特别是在家庭中，更应如此。

父母需要让儿女看见的不是完美，而是在做错之后懂得悔改的生命。

如果父亲做错了，就应当能够对妻子和儿女说：**“对不起。爸爸错了。”**

牧者和领袖也是如此。与其为了维护自己的权威而隐藏错误，不如承认自己的错误并且道歉。

道歉并不会摧毁属灵的权威，反而会帮助我们摘下虚伪的面具。

4. 珍惜在无人看见之处与上帝的关系。

比起在人面前展示的信仰，更要珍惜独自与上帝相处时的信仰。

不要把祷告变成让自己在人面前显得敬虔的工具。

读圣经也不应只是为了得到“我已经完成了属灵责任”的满足感，而应当为了借着上帝的话语与祂相遇，并察验自己的内心。

在家庭中，父母自己应当首先过亲近上帝话语、祷告的生活。

不要只要求儿女过信仰生活，父母自己应当首先让儿女看见寻求上帝的生命。

在工作场所也是如此。不要在人看见的时候是一个样子，在没有人看见的时候又是另一个样子。

即使没有人看见，上帝仍然在看。

让在人面前的我与在上帝面前的我之间的距离越来越小，就是不断倒空虚伪的道路。

5. 谦卑地听取值得信赖之人的劝勉。

有时，我们自己无法看见自己的虚伪。

因此，我们需要那些爱我们、同时又愿意对我们说必要之话的信仰同工。

当有人指出我们的错误时，不要立刻为自己辩护。

我们不需要毫无分辨地接受所有批评，但是首先应当把这些话带到上帝面前察验。

“上帝是否正在借着这句话让我看见什么？”比起维护自己的面子，更要看重真理。

在寻找别人眼中的刺以前，先察看自己眼中的梁木。

如果发现自己的错误，不要找借口，要悔改。

当一个群体能够彼此用爱劝勉，也能够谦卑接受劝勉时，虚伪就会渐渐失去立足之地。

然而，我们不能试图单靠自己的努力做到以上五点。

倒空虚伪同样需要上帝的恩典和圣灵的帮助。

我们无法靠自己的力量，把隐藏在内心深处的所有动机完全洁净。

相反，就在我们认为：“**我现在已经不虚伪了。**”

的那一刻，我们甚至可能落入另一种自以为义之中。

因此，我们必须祈求圣灵借着上帝的话语照亮我们的内心。

我们要承认并悔改那在光中被显明出来的罪，并依靠十字架的恩典。我们可以这样祷告：

“主啊，求你使我看见的，不是我想让别人看见的自己，而是你眼中真实的我。求你显明隐藏在我里面的虚伪和自以为义，使我不隐藏它们，也不为它们找借口。求你倒空我里面寻求人的认可和称赞的心，使我单单以讨你喜悦而活。求你使我的言语和生活成为一体，使我成为一个诚实的人，在做错的时候能够承认、悔改并道歉。圣灵啊，求你天天照亮我的内心，并用基督真诚的心充满我。”

倒空虚伪，并不意味着把自己的所有软弱和失败全部公开给所有人。

也不意味着毫无分辨地把自己所有的想法都说出来。

倒空虚伪的核心，是让别人所看见的我与上帝面前真实的我之间的距离越来越小。

就是让言语与生活渐渐成为一体，让在人面前的我与在无人看见之处的我渐渐成为同一个人；当

我们做错的时候，不躲在面具后面，而是在上帝面前诚实地悔改。

“倒空”的目的并不是成为一个里面空无一物的人。

而是倒空那颗曾被人的认可、自以为义和虚假装饰所占据的心，并让基督的心充满那个地方。

虚伪说：“我希望别人这样看我。”信心却承认：“我愿意在上帝面前真实地生活。”

因此，一个不断倒空虚伪的人，不会努力让自己看起来像一个完美的人。

他承认自己的软弱，却不会停留在软弱之中，而是每天依靠十字架的恩典不断被改变。

比起人的掌声，他更在意上帝的目光；比起维护自己的面子，他选择真理；在指出别人的错误以前，他首先察验自己的内心。

并且，在家庭、教会和工作场所中，他的言语与生活会渐渐成为一体。

这就是我们每天都要行走的“倒空虚伪”之路。

第七章：倒空“虚假”

在上一章中，我们探讨了在人面前所表现出来的样子与在上帝面前真实的自己之间所产生的“虚伪”。如果说虚伪是为了隐藏真实的自己而戴上面具，那么虚假就是为了自己的利益而隐藏或改变事实，甚至进一步歪曲上帝的真理。

虚假并不只是说与事实不符的话而已。虚假开始于一颗拒绝真理、却把对自己有利的事情当作真实来接受的心。耶稣在约翰福音 8 章 44 节中称魔鬼为“说谎之人的父”。虚假的根源中有一种力量，使人相信上帝话语以外的东西，并最终使人远离上帝。

因此，在寻找别人的虚假之前，我们首先应当问自己：“我是否在上帝面前真实地生活？”

“我是否为了保护自己的利益和名声，而隐藏或改变事实？”

“我是否照着上帝的话语本来的意思接受它，还是只接受我自己想听的话？”

倒空虚假，就是从在这些问题面前诚实地省察自己开始。 **虚假使人无法认识上帝**

耶利米书 9 章 3 至 6 节向我们显明了当时充满虚假的犹大是什么样子。

人们用舌头发射谎言，如同拉弓射箭一样；他们彼此欺骗，不说真话。

更严重的问题是，他们在这样的生活中拒绝认识上帝。

虚假不仅破坏人与人之间的信任，也破坏人与上帝之间的关系。

如果我们嘴上说相信上帝，在生活中却把谎言和欺骗视为理所当然，那么我们虽然说自己信靠上帝，实际上却更加依赖世界的方法。

诗篇 62 篇 4 节描写了一种人：他们口里祝福，心里却咒诅。

他们所说的话与内心并不一致。 我们很容易轻看日常生活中的小谎言。

为了掩盖自己的错误，我们可能稍微改变事实；为了逃避责任，我们可能故意不说重要的部分；

为了保护自己的名声，我们也可能把责任推到别人身上。

但是，如果我们不断容许这些小小的谎言，良心就会渐渐麻木。

刚开始的时候，心里还会感到不安；但是不断重复之后，即使说谎，也可能变得毫无感觉。

因此，倒空虚假并不只是意味着不说严重的谎言。

而是要学习在上帝面前热爱真理，即使自己会遭受损失，也仍然选择真实。

虚假的话语使人远离上帝

圣经特别严厉警告的一种虚假，就是奉上帝的名说虚假的话。

在耶利米的时代，有一些假先知声称自己领受了上帝的话语，实际上却传讲上帝从未赐给他们的

话。从耶利米书 6 章 13 至 15 节可以看到，当时百姓陷在贪婪之中，领袖也行事虚假。

然而，他们却轻忽百姓的伤口，说：“平安了！平安了！”其实并没有平安。

这就是虚假话语的危险。 把人想听的话告诉他们，并不一定就是爱。

如果一个人因为罪而使自己与上帝的关系破裂，我们却告诉他“一切都没有问题”，这就不可能成

为使人得生命的安慰。 真正的安慰不是遮盖罪，而是把罪人带到基督面前。

真正的爱也不是把虚假的平安送给一个需要悔改的人，而是帮助他在上帝的话语面前看清自己的

光景，并且回转归向上帝。

上帝没有差遣我们，就不可奉上帝的名说话

耶利米责备假先知时，反复指出一个问题：

上帝并没有差遣他们，他们却声称自己是奉差遣而来的。

在耶利米书 28 章 15 节中，耶利米对哈拿尼雅说：

“耶和华并没有差遣你，你竟使这百姓倚靠谎言。”

同样的问题也反复出现在耶利米书 14 章、23 章和 27 章中。

上帝没有说话，他们却说：“上帝说了。”

他们把自己的思想、梦想和欲望，当作上帝的话语来传讲。

这是牧者尤其应当惧怕的罪。牧者没有权柄把自己的想法变成上帝的话语。

也不应当把自己的政治观点、个人欲望、对成功的期待或个人经验宣称为上帝的旨意。

传道人不是制造上帝话语的人，而是受托传讲上帝话语的人。

因此，传道人必须不断问自己：“这真的是经文本身所说的吗？”

“我是否把上帝所说的话与我自己想说的话混在一起了？”

“我是在说信徒想听的话，还是在忠实地传讲上帝所赐的话语？”

一个人越是在讲台上使用上帝的名，就越应当怀着敬畏的心站在这些问题面前。

悦耳的话并不总是好的话

提摩太后书 4 章 3 节警告说，时候将到，人必厌烦纯正的道理，反而“耳朵发痒，就随从自己的情欲，增添好些师傅”。这里同时出现了两个问题。一个问题是，只传讲人想听之话的领袖。

另一个问题是，只寻找自己想听之话的听众。当这两者相遇时，虚假的教导就会变得更加强大。

传道人想得到人的掌声，听众则想听能够肯定自己欲望的讲道。

最后，双方彼此交换的，都是对方想听的话。

但是，上帝的话语并不总是让我们的耳朵感到舒服。 有时，它安慰我们。

有时，它责备我们。 有时，它显明我们的罪。 有时，它命令我们从正在行走的道路上回转。

而且，它总是把我们带到耶稣基督面前。 因此，判断真正讲道的标准不是：

“这是不是我喜欢听的话？” 而应当察验：**“这话是从圣经而来的吗？”**

“这话把我带到基督面前吗？” **“这话使我省察自己、悔改并顺服吗？”**

米该雅传讲上帝所赐的话，而不是人想听的话

列王纪上 22 章记载了一件清楚显明虚假话语与真实话语之区别的事件。

亚哈王准备攻打基列的拉末时，许多先知都告诉王他想听的话。

他们说，如果王出去争战，就一定会得胜。 但是米该雅不同。

人们要求米该雅也像其他先知一样，说一些吉利的话。

但是米该雅说：**“耶和华对我说什么，我就说什么。”**

这一句话清楚显明了真正服事上帝话语之人应有的态度。

传道人不是制造会众想听之话的人。 也不是专门说王喜欢听之话的人。

更不是为了保住自己的人气而把上帝的话语变得柔和、甚至改变它的人。

传道人乃是传讲上帝所说之话的人。 米该雅所传讲的，并不是王想听的话。

因此，他遭到憎恨，也经历苦难。 然而，他没有因为人的反应而改变上帝的话语。

真正服事上帝话语的人，比起人的掌声，更敬畏上帝的话语。

真正的讲道把人带向悔改和基督

那么，我们应当怎样分辨真正的牧者和虚假的牧者呢？

不能单凭一个人是否善于讲道、是否有许多人聚集、是否有名气，或者讲道是否令人感动来判断

。从圣经中，我们至少可以察验三个方面。第一，要看他是否传讲上帝所托付的话语。

他不应当把自己的想法当作上帝的话语，而应当忠实地传讲圣经真正所说的内容。

第二，要看讲道中是否有上帝话语的实质内容。

耶利米时代的假先知，把自己的梦想和想法当作上帝的话语传讲。

然而，真正的话语并不是出于人的想象，而是扎根于上帝的话语。

第三，要看讲道是否带领人悔改和顺服。真正的讲道不会停留在定人的罪。

它使人认识自己的罪，把人带到十字架前，使人抓住基督的恩典，并走向新的生活。

需要安慰的时候，应当给予安慰。把一个已经受伤的人压得更重，并不是真正的讲道。

但是，在需要悔改的地方不讲悔改，也同样不是爱。

真正的牧者不是让羊群跟随自己的人，而是帮助羊群跟随基督的人。

信徒也必须分辨自己所听见的话语

我们不能把虚假教导的责任全部推给牧者。信徒也有责任分辨自己所听见的话语。

不能仅仅因为一个人有名，就无条件地把他说出的话当作上帝的话语。

牧者的职分、学历或教会的规模，并不会自动使他说的每一句话都成为真理。

听讲道的时候，应当打开圣经来察验。“这真的是圣经所教导的吗？”

“经文的意思是否被正确地传讲出来了？”“这与耶稣基督的福音一致吗？”

尊重牧者与把牧者绝对化，是两件不同的事情。

真正的牧者不应当希望信徒依赖自己，而应当帮助信徒亲自阅读上帝的话语、祷告、寻求圣灵的引导，并跟随基督。我们信仰最终的对象不是人，而是上帝。

虚假能够摧毁别人的人生

圣经非常严肃地看待假见证。十诫中的第九条诫命非常清楚：“不可作假见证陷害人。”

谎言并不只是言语上的问题。它能够摧毁一个人的名誉、家庭、工作，甚至整个人生。

在列王纪上 21 章中，耶洗别为了夺取拿伯的葡萄园，安排了假见证人。

她让人作假见证，说拿伯咒诅了上帝和王，最终无辜的拿伯被处死。

贪婪产生了虚假，而虚假夺去了一个人的生命。

因此，当我们听见有关别人的话时，不可急于判断。

圣经教导我们，不可只凭一个人的证词就确定重大的事情，而应当借着充分的见证来确认事实（申命记 19:15）。在教会中也是如此。

听见有关某个人不好的话，并不意味着我们就可以认定那是真的，或者把它传播给别人。

首先必须确认事实。也不可只听一方的说法就定另一个人的罪。

特别是处在领袖位置上的人，更应当谨慎。

因为如果相信未经证实的话并据此作出判断，就可能给一个人造成难以挽回的伤害。

热爱真理的人，不是迅速传播流言的人，而是谨慎确认事实的人。

虚假无法消灭真理

耶稣复活之后，祭司长和长老给士兵钱，让他们散布谎言：

“夜间我们睡觉的时候，他的门徒来，把他偷去了。”

他们为了保护自己的地位和名声，用金钱制造了谎言。

然而，谎言无法消灭复活的真理。 人可以试图隐藏事实。

也可以利用金钱和权力歪曲事实。 但是，人无法消灭上帝所成就的真理。

这一事实对于那些因为谎言而遭受冤屈的人，也是极大的安慰。

并不是所有真相都会在我们所期待的时间被显明。

有时候，我们可能长时间受到误解。 但是信徒不应当试图用另一个谎言来战胜谎言。

我们应当说真实的话，尽自己所能承担应尽的责任，并把最终的判断交托给上帝。

战胜虚假的道路，不是更加巧妙的谎言，而是真理。

也要警惕在福音上添加任何东西

在加拉太书中，保罗严厉警告那些试图把人的功劳添加到基督福音中的虚假教导。

救恩不是靠我们的行为和功劳得到的。

而是凭着信心领受耶稣基督在十字架上所成就的救恩之恩典。

因此，如果把人的功劳加在福音之上，并教导说人的功劳也是得救的条件，就会模糊福音的本质。

。 保罗在哥林多后书 2 章 17 节中还说，他并不像许多人那样混乱上帝的话语。

我们不可为了自己的利益利用上帝的话语。 对牧者而言，上帝的话语不是获得成功的工具。

也不是使教会变大的商品。 更不是赢得人心的手段。 上帝的话语属于上帝。

因此，受托传讲上帝话语的人，不应当把自己的欲望掺杂其中，而应当纯正地传讲。

倒空虚假，就是在真理面前诚实地省察自己

当我们读到圣经关于虚假的教导时，不能只停留在寻找虚假的牧者和虚假的信徒。

我们必须再次回到自己身上。牧者应当问自己：

“我是否把上帝没有说过的话说成上帝的旨意？”

“我是否为了教会增长或自己的名声而改变上帝的话语？”

“我是否因为人不喜欢听，就逃避那些必须传讲的话？”

信徒也应当问自己：“我是否只寻找自己想听的话？”

“我是否喜欢安慰我的话，却拒绝责备我的话？”

“我是否比信靠上帝的话语更加依赖那些说我想听之话的传道人？”

在家庭和工作场所中，我们也应当问：“我是否为了掩盖自己的错误而改变事实？”

“我是否为了自己的利益而换一种方式解释承诺？”

“我是否把自己的过错推到别人身上？” 倒空虚假，并不是一场揭露别人谎言的运动。

而是首先把自己里面的虚假带到上帝话语的光中，并把它倒空。

没有虚假的信心，连自己的疑惑也会诚实地带到上帝面前

提摩太后书 1 章 5 节中，保罗提到提摩太里面“无伪的信心”。

没有虚假的信心，并不是指从来不会动摇的信心。

也不是说只有完全没有恐惧和疑惑的人才拥有真正的信心。

相反，没有虚假的信心，是连自己的软弱也诚实地带到上帝面前的信心。

当我们难以相信的时候，没有必要为了让别人觉得自己的信心很好，就说：

“我一点都不害怕。” 如果很艰难，就可以说自己很艰难。

如果害怕，就可以承认自己害怕。如果产生疑惑，也可以把这些疑惑带到上帝面前。

然后，就在那里再次抓住上帝的应许。 亚伯拉罕的信心也不是对自己能力的信心。

罗马书 4 章 21 节说，他“满心相信上帝所应许的必能做成”。

真正的信心并不是说：“**我能做到。**” 真正的信心乃是对上帝的信靠，说：

“我做不到，但是上帝是信实的。”

因此，没有虚假的信心，并不是努力让自己看起来像一个刚强之人的信心，而是承认自己的软弱

，却仍然紧紧抓住上帝信实的信心。

“倒空虚假”的原则与实践指南

那么，在家庭、教会和工作场所中，我们应当怎样不断倒空虚假呢？

虚假往往不是某一天突然从一个巨大的谎言开始，而是在一次又一次的小小妥协中，逐渐在人的心里占据位置。

因此，我们需要每天在上帝的话语面前省察自己，并操练自己即使在小事上也选择真实。

我们可以在生活中实践以下五点。

1. 以上帝的话语作为真理的标准

我的思想和感受并不总是正确的。

即使是我非常渴望得到的东西，也可能与上帝的旨意不同。

因此，不要把自己的思想放在上帝的话语之上，而应当把自己的思想放在上帝的话语之下。

特别是牧者，更应当谨慎，不要轻易把自己的想法说成上帝的旨意。

讲道的时候，应当首先察看经文本身真正说了什么，不可勉强把自己的思想塞进圣经里。

信徒也不要因为某个人有名，就无条件接受他说的话，而应当养成用圣经察验的习惯。

以上帝的话语，而不是人的话语作为真理的标准，是倒空虚假的第一步。

2. 即使在小事上，也要照事实本来的样子说话

虚假从小小的妥协开始。

我们可能故意省略对自己不利的部分，为了减少自己的责任而稍微改变事情的说法，或者为了给

对方留下好印象而夸大事实。但是，一个真实的人，即使事实对自己不利，也不会改变事实。

在家庭中，做错的时候不要找借口。应当能够说：“是我错了。”

在工作场所，也不要为了掩盖自己的错误而把责任推给别人。

在生意往来中，也不要为了使自己获利而改变对合同和承诺的解释。

即使会遭受损失，也要选择诚实。

3. 在转述有关别人的话以前，先确认事实

只有亲自制造谎言才算犯罪，并不是这样。

把没有确认过的话当作事实传播出去，同样可能给别人造成巨大的伤害。

如果听见有关某个人不好的事情，不要立刻传给别人。首先应当问：

“这是真的吗？”“我亲自确认过吗？”“真的有必要把这句话传出去吗？”

特别是在教会群体中，流言可能严重伤害一个人的信仰、家庭和名誉。

如果你热爱真理，就应当在说话以前先确认事实。

如果无法确认，就不要轻率地把它断定为事实。

4. 在工作和生意中持守诚实与透明

倒空虚假最实际的场所之一，就是金钱和利益往来的工作环境。

不可为了多得一点利益而改变合同的意思，不可隐藏重要事实，也不可利用对方不知道的事情来

获得不正当的利益。 答应的事情就要遵守。 做错的事情就要承认。

自己应当承担的责任，就应当承担。 有时，诚实可能会让我们觉得眼前吃了亏。

但是，对信徒而言，比成功更加重要的是在上帝面前忠心。

不要为了获得利益而丢弃真理。 当持守真理意味着必须放弃利益时，要信靠上帝。

5. 当错误被显明时，要选择悔改，而不是找借口

虚假为了掩盖自己的错误，会制造出另一个谎言。

起初，我们可能只是为了隐藏一个小错误而说谎，但是为了维护那个谎言，又需要另一个谎言。

因此，当自己的错误被显明时，不要再加上新的谎言来保护自己。 要承认。

要道歉。 如果需要，就要改正。 并且要在上帝面前悔改。

承认自己的错误并不是羞耻。

相反，明明知道自己错了，却一直隐藏到底，并用谎言保护自己，这才会使灵魂陷入更深的捆绑

。 能够悔改，本身就是恩典。

但是，我们不可认为只要实践以上五点，就能够除去自己心里所有的虚假。

我们需要上帝的恩典和圣灵的帮助。 因为虚假不仅会欺骗别人，也会欺骗我们自己。

我们可能把自己的欲望误认为上帝的旨意，也可能把自己的思想当作真理。

因此，我们每天都应当祈求圣灵借着上帝的话语照亮我们的内心。

我们可以这样祷告：

“主啊，求你让我看见我里面的虚假。不要让我为了保护自己的利益和面子而隐藏或改变事实。不

要让我只寻找自己想听的话，而要帮助我诚实地站在你的话语面前。不要让我把自己的想法说成你的旨意；作为一个受托传讲你话语的人，求你帮助我正确地传讲你的话语。在家庭、教会和工作场所中，即使会遭受损失，也求你帮助我选择真实；当我做错的时候，不让我找借口，而是能够承认并悔改。求你倒空我心里的虚假，并用基督的真理充满我。”

倒空虚假，并不只是意味着说话要谨慎。

倒空虚假，是放弃那种制造自己想要之“真相”的生活，把自己放在上帝的真理之下。

就是不为了自己的利益改变事实，不为了得到人的掌声而改变上帝的话语，也不为了掩盖自己的错误而牺牲别人。牧者不可把自己的话变成上帝的话语。

信徒不可把人的话放在上帝的话语之上。在家庭中，要选择诚实，而不是借口。

在工作场所中，要选择真理，而不是利益。在教会中，要确认事实，而不是跟随流言。

当我们做错的时候，不要用虚假来保护自己，而应当来到十字架前悔改。

“倒空”的目的并不是成为一个里面空无一物的人。

而是倒空心中原本被虚假占据的位置，并让真理本身——耶稣基督——充满那个地方。

耶稣说：“我就是道路、真理、生命。”

因此，倒空虚假的最终目的，并不只是成为一个“不会说谎的人”。

而是成为一个爱真理本身——基督，并在祂的话语中真实生活的人。

虚假为了保护自己而改变事实，信心却把自己交托给上帝，并选择真实。

虚假惧怕人的反应，真实的信心却更加看重上帝的目光。虚假隐藏自己的错误，

福音却使我们承认自己的罪，并紧紧抓住十字架的恩典。

因此，我们每天都应当问自己：“我现在说的是真话吗？”

“我是否照着上帝的话语本来的意思接受它？”“比起自己的利益，我是否更加热爱真理？”

每当发现自己里面有虚假的时候，不要把它隐藏起来，而要把它带到十字架前。

就这样，把虚假一个一个地倒空，并用基督的真理填满那些地方——

这就是我们每天在家庭、教会和工作场所中都应当行走的“倒空虚假”之路。

第八章：倒空“仇恨”

在上一章中，我们探讨了如何倒空为了自己的利益而隐藏或改变真相的“虚假”。现在，在第八章中，我们要思想另一个会深深破坏我们的内心和人际关系的罪，就是“仇恨”。

人在生活中会受到伤害。有时我们会被亲近的人背叛，有时会遭遇不公平的事情，也会觉得自己没有得到爱。有时，因为某个人的言语和行为，我们里面会产生强烈的愤怒。

受到伤害这件事本身并不是罪。遭遇不公平的事情时感到痛苦和愤怒，也可能是自然的反应。问题在于我们怎样处理这些伤害和愤怒。

如果我们一直抓住伤害不放，恨那个人，希望那个人遭遇不幸，并不断培养“他怎样对我，我也要怎样还给他”的心，仇恨最终就会开始支配我们的内心。

约翰一书 3 章 15 节说：“凡恨他弟兄的，就是杀人的。”即使我们实际上没有杀人，如果我们在心里不断定罪、咒诅对方，并盼望对方遭遇不幸，上帝也不会轻看这样的心。

因此，倒空仇恨并不是强迫自己消除所有情绪，而是把伤害和愤怒带到上帝面前，把它们倒空，不让它们成为我们内心的主人。

该隐与亚伯：无法倒空仇恨之人的悲剧

圣经最早向我们显明仇恨会带来何等可怕后果的事件之一，就是创世记 4 章中该隐和亚伯的故事。

。

该隐和亚伯都向上帝献祭。上帝悦纳了亚伯和他的供物，却没有悦纳该隐和他的供物。于是该隐大大发怒，脸色也变了。

上帝知道该隐的心，并警告他说，罪伏在门前，罪想要控制他，但他必须制伏罪。

然而，该隐没有接受上帝的警告。

他没有省察自己的内心，反而把眼睛转向亚伯；他没有在上帝面前处理自己的问题，反而向弟弟发怒。最后，在心里不断长大的仇恨导致了杀人。

我们从这里可以发现仇恨的一个重要特点。仇恨并不是某一天突然完全形成的。

起初可能只是一点失望和受伤。失望积累久了，就可能成为怨恨；不断怀抱怨恨，就会变成愤怒；如果不倒空愤怒，就可能逐渐硬化成为仇恨。

最后，仇恨开始支配我们的言语和行为。因此，仇恨还小的时候就必须处理。

当心里出现委屈和愤怒时，不要说“没什么”而放任不管，而要带到上帝面前省察。

我们未必总能阻止仇恨的种子进入心里，但绝不可任凭那颗种子扎根成长。

仇恨会发展成为报复的欲望

创世记 27 章中，以扫在雅各得到父亲以撒的祝福以后，心里产生了杀死弟弟的念头。

伤害变成了仇恨，仇恨又发展成为报复心。

我们受到伤害时，也可能产生类似的想法：“**我也要照样还给他。**”

“我希望他也受我所受的痛苦。”“总有一天，我一定要让他付出代价。”

这样的心可能会产生。但是，那时我们必须记住一个重要事实：

我不是最终的审判者。

我们可以明确指出错误就是错误。必要的时候，也可能需要追究责任。如果涉及犯罪或暴力，就可能需要适当的保护措施和法律程序。饶恕并不意味着放弃公义。

但是，我不可紧紧抓住最终审判对方和亲自报复的权利。

罗马书 12 章 19 节教导我们把伸冤交给上帝。

倒空仇恨，并不是把错误当作从来没有发生过，而是倒空那种“我要成为审判者，一定要亲自报复”的心，把事情交托给上帝的公义。

比较和嫉妒可能发展成为仇恨

在扫罗王的一生中，我们也能看到仇恨成长的过程。

大卫击败歌利亚回来以后，百姓唱歌时对大卫的称赞超过了扫罗。

扫罗把这些话放在心里，从此他看大卫的眼光改变了。

比较变成嫉妒，嫉妒最终发展成为仇恨。最后，扫罗甚至想杀死大卫。

当别人比我们得到更多肯定时，我们心里可能会不舒服。

当别人的孩子似乎比自己的孩子更成功，当另一位牧者的教会比自己的教会增长得更快，当同事比自己先升职，或者受到称赞的不是自己而是别人时，我们心里可能产生比较和嫉妒。

如果任凭这些情绪不处理，最终可能连那个人本身都开始讨厌。

不是因为那个人做错了什么，而是因为我们不喜欢看见他过得好，于是开始恨他。

因此，当我们发现自己恨某个人时，应当问：“**我是因为这个人真的做错了什么而恨他吗？**”

“还是因为我正在比较和嫉妒，所以才恨他？”我们必须在这些问题面前诚实地省察自己。

仇恨不会只停留在心里

马太福音 15 章 19 节中，耶稣说，恶念、杀人、奸淫、假见证和毁谤都是从心里发出来的。

罪在表现为行动以前，已经在心里成长。

因此，当愤怒涌上来的时候，不要立刻说话或行动，这一点非常重要。

箴言 16 章 32 节告诉我们，不轻易发怒的胜过勇士，治理自己内心的强如攻取城池的。

情绪激烈的时候，需要暂时停下来。不一定非要当场得出结论。

也不必立刻发送短信或电子邮件。生气的时候，不必把所有想说的话都倾倒在配偶或儿女身上。

应当等愤怒平息下来，先在上帝面前省察自己的内心。

“我为什么这么生气？”“我真正想要的是什么？”

“我是希望对方得到恢复，还是想把自己受到的伤害还给他？”

仅仅这样省察自己的心，就能帮助我们防止愤怒发展成为仇恨。

愤怒时能够停下来，并不是软弱，而是治理自己的力量。

仇恨能够摧毁家庭

仇恨留下最深伤痕的地方之一，就是家庭。

家人彼此最亲近，因此可以彼此深爱，同时也可能彼此造成最深的伤害。

撒母耳记下 13 章暗嫩与他玛的事件，显明以自我为中心的欲望能够产生何等可怕的伤害和仇恨。

暗嫩对他玛所怀的并不是真正的爱，而是为了满足自己欲望的情欲。

他强暴他玛以后，反而极其恨她。真正的爱寻求对方的益处。

但是，以自我为中心的欲望，却把对方当作满足自己需要的对象。

暗嫩的罪并没有到此结束。这件事使大卫的家庭受到深深的伤害，最终又导致押沙龙的报复。

一个人的罪和仇恨产生了另一个人的仇恨与报复。 仇恨不会独自停留。

家庭中没有被倒空的仇恨，会传给配偶，有时甚至会传给儿女。

不要把夫妻之间的伤害传给儿女

创世记 29 章中，利亚经历了得不到丈夫雅各疼爱的痛苦。

甚至从她给儿女所起的名字中，也可以看见她渴望得到丈夫疼爱的心。

因为没有从配偶那里得到所渴望的爱和肯定，我们心里可能产生很深的伤害。

但是，不可试图借着儿女来填补这个伤口。

如果在夫妻冲突中让儿女站在自己这一边，不断向儿女诉说配偶的过错，或者因为没有从配偶那里得到情感安慰，就过度要求儿女安慰自己，儿女就会被拖进父母的冲突之中。

儿女并不是为了填补父母的孤独而存在的。

夫妻之间的问题，应当尽可能由夫妻两人在上帝面前处理。

不要把对配偶的怨恨传给儿女。 不要给儿女制造恨另一位父母的理由。

不要让自己所受的伤害成为下一代的伤害。

倒空仇恨，不只是为了自己的内心，也是为了保护下一代。

约瑟虽然被恨，却没有靠仇恨生活

创世记 37 章中，约瑟的哥哥们看见父亲更爱约瑟，就恨他。

比较产生嫉妒，嫉妒发展成为仇恨。

最后，哥哥们把约瑟扔进坑里，又把他卖给前往埃及的商人。

约瑟被自己的家人抛弃。他有充分的理由去恨。

但是令人惊讶的是，约瑟没有让哥哥们对他所行的恶成为支配他人生的中心。

创世记 39 章 21 节告诉我们，即使在监狱里，耶和华仍然与约瑟同在。

人抛弃了约瑟，但上帝没有抛弃他。这样的信心非常重要。

被人恨，并不意味着也被上帝抛弃。有人误解我，并不意味着上帝也误解我。

有人向我行恶，也不意味着那个人能够决定我人生最后的结局。

后来，约瑟再次遇见曾经把他卖掉的哥哥们。那时，他已经有能力报复。

但是他没有报复。创世记 50 章 20 节中，他对哥哥们说：

“你们的意思是要害我，但上帝的意思原是好的。”

约瑟并没有说哥哥们所行的恶不是恶。他清楚地说：“你们的意思是要害我。”

但同时，他看见了比那些恶更大的上帝的主权。这是倒空仇恨时非常重要的信心。

饶恕并不是把恶称为善，而是相信上帝比恶更大。

即使被人恨，也不要仇恨回应

耶稣告诉门徒，他们在世上可能会被人恨。

约翰福音 15 章中，主说，因为世界恨祂，所以门徒也会被恨。

因此，仅仅因为有人恨我，并不能断定我一定走错了道路。

重要的是，当我被人恨的时候，我选择什么。

如果对方恨我，我也开始恨对方，那么最终就是把对方扔给我的仇恨接进了自己的心里。

希伯来书 12 章 3 节教导我们思想那位忍受罪人顶撞的耶稣。

被恨的时候，如果只看对方，我们的心会越来越刚硬。

但是，如果仰望那位在十字架上为我们忍受一切的耶稣，我们就可以选择另一条道路。

就是不以恶报恶，不以辱骂还辱骂，也不以仇恨还仇恨的道路。

饶恕就是不让仇恨支配我的内心

彼得问耶稣，弟兄得罪自己，应当饶恕多少次。

耶稣告诉他，不只是七次，而是七十个七次也要饶恕。

这句话不是要我们计算饶恕的次数，而是教导我们学习不断饶恕的生活。

但是，我们不可误解饶恕。 饶恕并不是说对方的错误不算错误。

也不是假装自己从来没有受伤。 不是隐藏犯罪。

也不意味着信任必须立刻恢复。 更不意味着所有关系都必须恢复到与从前完全一样。

必要的时候，应当设立健康的界限。

如果面对反复的暴力或严重伤害，就需要确保安全并寻求适当的帮助。

我们也必须区分饶恕与和好。

我可以在上帝面前开始饶恕，但一段关系要完全和好，可能还需要对方真实的悔改和改变。

因此，饶恕不是把对方的罪合理化，而是把对他的最终审判交给上帝，不让仇恨和报复心支配我的内心。

饶恕最大的榜样就是十字架

倒空仇恨最深之处，最终就是十字架。 耶稣没有咒诅那些把祂钉在十字架上的人。

反而祷告说：“父啊，赦免他们。”十字架让我们看见，我们自己曾经领受了怎样的爱。

我们得救，并不是因为我们先爱上帝。基督也不是因为我们配得上帝的爱才为我们死。

当我们还是罪人的时候，基督就为我们死了。

因此，饶恕别人的力量，最终来自明白自己得到了何等大的饶恕。

如果我们只问：“那个人配得饶恕吗？”就很难饶恕。

但是来到十字架前，问题就改变了：“我自己从上帝那里得到了多大的饶恕？”

记住这份恩典时，我们就能一点一点倒空自己一直紧抓不放的仇恨。

因为我是一个蒙饶恕的人，所以我学习怎样饶恕别人。

倒空仇恨以后，爱就开始重新流动

箴言 10 章 12 节说：“恨能挑启争端；爱能遮掩一切过错。”

遮掩过错并不是隐藏罪，也不是默许错误。

而是不抓住对方的软弱和错误，把它们当作抬高自己的工具。

爱不会把过去的错误储存起来，每次争吵时又拿出来攻击对方。

爱記念上帝赐给自己的恩典，也愿意把恩典给予别人。

因此，倒空仇恨必须从离我们最近的人开始。

省察自己对配偶积存已久的伤害和不满。把对父母所怀的伤痛带到上帝面前。

也要省察自己对兄弟姐妹的竞争和怨恨。把在教会中受到的伤害和对人的失望带到主面前。

也把自己对工作中让你痛苦之人的愤怒告诉上帝。不要隐藏仇恨。

但是，也不要抓住仇恨继续生活。要一件一件地带到上帝面前倒空。

然后，用基督的爱填满那个地方。

“倒空仇恨”的原则与实践指南

那么，在家庭、教会和工作场所中，我们怎样才能实际地不断倒空仇恨呢？

仇恨未必会因为一次决心就完全消失。

越是长久的伤害，就越可能重新浮现在记忆中；甚至我们以为已经饶恕的事情，也可能再次使我们心痛。那时，不必认为自己失败了。只要再次把它带到上帝面前。

倒空仇恨，与其说是一次性的情绪决定，不如说是一个过程：每当伤害和愤怒再次涌上来时，就再次把它们交托给上帝，并选择爱。

1. 一发现仇恨的种子，就立刻在上帝面前处理

不要轻看小小的伤害。

如果你一直想着某个人，并不断加深对他的愤怒，就把这种情绪带到上帝面前。

“主啊，我恨那个人。”“一想到那件事，我现在还是很生气。”

“我甚至希望那个人遭遇不好的事情。”要在上帝面前诚实承认自己的内心。

假装没有仇恨，并不是倒空。必须先承认里面确实有仇恨，才能把它倒空。

2. 愤怒强烈的时候，不要立刻说话或行动

生气的时候，要特别谨慎自己的言语和行为。不要立刻发送短信或电子邮件。

不要把脑中所有的话都倾倒给配偶。 不要把愤怒直接发泄在儿女身上。

在工作场所，也不要愤怒状态下作重大决定。 暂时停下来祷告。

必要的时候，先保持一点距离，让自己的心有时间平静下来。

然后，用爱心说诚实话。 压抑愤怒和不被愤怒支配，是两件不同的事情。

不要否定自己的情绪，但也不要让情绪决定自己的言语和行为。

3. 把想要报复的心交托给上帝

倒空那种“我一定要亲自让对方付出代价”的想法。

适当地追究责任与报复，是两件不同的事情。如果需要公义，就通过正当的方法处理问题。

但是，不要把摧毁对方变成自己人生的目标。 可以这样祷告：

“上帝啊，我不再作审判者。我把这件事交托给你的公义。”

倒空仇恨一个非常重要的时刻，就是把自己一直占据的审判者位置重新交还给上帝的时候。

4. 不要把家庭中的伤害传给其他家人

不要把从配偶那里受到的伤害发泄在儿女身上。 不要让儿女站在自己这一边。

不要把一个孩子和另一个孩子比较并偏爱其中一个。

要省察自己的内心，不要把从父母那里受到的伤害重复在配偶身上。

家庭中需要有一个人来切断仇恨的流动。 不要说：

“我的父母也是这样生活的，所以我没有办法。”

在基督里，我们可以作出不同的选择。

不把自己所受的伤害传给下一个人，而是在自己这一代切断仇恨的流动，也是倒空的重要实践。

5. 为伤害你的人祷告

耶稣教导我们要爱仇敌，并为逼迫我们的人祷告。

起初，这样的祷告可能并不是发自内心的。 即便如此，也要开始祷告。

可以诚实地说：“主啊，我现在还没有想要祝福这个人的心。但是求你管理我的心。”

为那个人祷告，并不意味着必须立刻重新与他亲近。

但是，我们可以操练自己脱离不断咒诅他的心，把那个人交托给上帝。

起初流着眼泪开始的祷告，有一天可能变成充满怜悯的祷告。

然而，这五项实践也不能单靠我们的力量完成。

仇恨与深深的伤害相连，因此并不会因为我们决定“从现在起我不再恨了”就立刻消失。

我们需要圣灵的帮助。 当圣灵借着上帝的话语照亮我们的内心时，不要隐藏仇恨，而要承认它。

并且要再次记念我们在十字架上所领受的饶恕。 我们可以这样祷告：

“主啊，求你让我看见我里面的仇恨。当我想到伤害我的人时，里面涌出的愤怒、怨恨和报复心，

求你使我不要在你面前隐藏。求你使我倒空那种想要成为审判者的心，把一切判断都交托给你。

不要让我把自己受到的伤害再传给配偶、儿女和其他人，也不要让我以仇恨报复仇恨。求你使我

深深明白那位在十字架上赦免我的主的爱，并用基督的爱充满我那已经倒空仇恨的心。”

倒空仇恨，并不是假装从来没有受过伤。 也不是把错误说成没有错。

倒空仇恨，就是不把自己内心主人的位置交给那个伤害我的人。

就是不让自己的心因为对方的错误，一生都被愤怒和怨恨捆绑。

就是倒空那种想要自己作审判者的心，把事情交托给上帝的公义。

并且不断用基督的爱和饶恕填满那个空出来的位置。

我们必须倒空该隐的仇恨。 必须倒空以扫的报复心。

必须倒空扫罗的嫉妒和仇恨。 要像约瑟一样，仰望那双比人的恶更大的上帝之手。

更重要的是，要仰望那位在十字架上甚至饶恕恨祂之人的耶稣。

仇恨说：“我一定要报复。” 信心却承认：“我要交托给上帝。”

仇恨使我们抓住伤害而活， 爱却使我们抓住十字架而活。

因此，我们每天都要问自己：“我现在还在恨谁？”

“有什么伤害是我仍然无法放下、不断反复思想的？”

“有没有一个人，是我想亲自作审判者，一定要让他付出代价的？”

“我是否正在把自己受到的伤害传给配偶或儿女？”

把那个名字和那份伤害带到上帝面前。 然后，一个一个地倒空。

倒空的目的并不是成为一个空无一物的人。 而是把仇恨倒空以后，用基督的爱填满那个地方。

这样，我们的家庭、教会和工作场所就不再成为仇恨流通的管道，而成为基督之爱流通的管道。

这就是我们每天都应当行走的“倒空仇恨”之路。

第九章：倒空“恶念”

在上一章中，我们思想了如何倒空盘踞在我们心中的仇恨，并用基督的爱与饶恕来填满那个位置。现在，我们要再往内心深处走一步。我们要察看我们心中的“思想”——

那些在言语和行为出现以前就已经产生、别人不容易看见、但上帝却看得一清二楚的思想。

我们每天都会产生无数的念头。从早晨睁开眼睛直到晚上入睡，我们心中不断掠过各种思想：论断别人、与别人比较的思想，受伤与仇恨，贪婪与忧虑，骄傲与嫉妒，以及渴望得到别人认可的心。

但是，在这里我们必须作一个重要的区分。一个念头突然浮现在脑海中，与我们把那个念头接纳进心里，并继续紧紧抓住它，是两件不同的事。

有时候，不管我们愿不愿意，一个不好的念头会突然浮现出来。憎恨某个人的念头可能瞬间掠过我们的脑海，对某个人的嫉妒也可能突然涌上心头。

重要的不是因为这样的念头出现了，就立刻定自己的罪；重要的是我们如何处理那个念头。

如果我们抓住一个一闪而过的念头，不断反复思想，在心中喂养它、享受它，甚至开始为它辩护，那么这个念头就会越来越占据我们的心。

而在心中不断长大的思想，最终会影响我们的言语和行为。

因此，倒空恶念，并不是要成为一个什么都不思想的人。

而是当一个不讨上帝喜悦的念头进入我们里面时，我们不把它接纳进心中继续喂养，而是在上帝的话语面前分辨它，并使它顺服基督。

恶念从心里开始

当耶稣谈到什么会污秽人的时候，祂指出了人心最深处的问题。

马太福音 15 章 19 节说：“因为从心里发出来的，有恶念、凶杀、奸淫、淫乱、偷盗、假见证和毁谤。”

在马可福音 7 章 21 至 23 节中，耶稣同样说，各样的恶都是从人的里面，也就是从人的心里出来的。我们常常首先从“行为”的角度来理解罪。我说谎了吗？

我偷了别人的东西吗？我伤害别人了吗？我犯了淫乱的行为吗？

当然，我们的行为非常重要。但是耶稣所看的，比我们的行为更深。

主察看的是产生这些行为的心。

雅各书 1 章 15 节告诉我们，私欲怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。

罪并不是某一天突然以行为的形式凭空出现。

如果一个念头进入我们的心，而我们不断把它留在那里，它就可能长成欲望；如果我们继续顺从那个欲望，它最终就可能表现为行为。

因此，倒空恶念，不仅仅是纠正已经表现出来的行为，更是要在上帝面前察看那产生这些行为的内心方向。

在上帝面前，连我们的思想也无法隐藏

恶念之所以危险，其中一个原因就是别人不容易看见它。

我们可以心里憎恨一个人，脸上却对他微笑。我们可以一边嫉妒，一边说：“恭喜你。”

我们甚至可能心里盼望某个人失败，表面上却装作关心他。

别人无法知道我们心中的一切。 但是，我们无法向上帝隐藏。

马太福音 9 章 4 节记载，当文士在心里论断耶稣的时候，主知道他们的心意，就说：“你们为什么心里怀着恶念呢？”他们还没有把这些思想说出口。

但是耶稣已经知道他们在想什么。 这向我们提出了几个非常重要的问题：

“在没有人知道的时候，我都在想些什么？”

“我是否在心里不断思想、甚至享受一些绝对无法告诉别人的念头？”

“我外表所表现出来的自己，与上帝所看见的我的内心，到底有多么一致？”

真正的圣洁，并不止于在人面前看起来像一个好人。

真正的圣洁，是连别人看不见的内心深处，也愿意带到上帝面前。

恶念也可能披着属灵的外衣出现 恶念并不总是以明显的罪恶形式出现。

有时候，它甚至可能看起来像属灵的热心。 “我的信心比那个人更好。”

“我比那个人更懂圣经。” “那个人的信仰是错的。”

“我是对的，那个人是错的。”

这些话表面上可能像是在作属灵的判断，但在它们背后，也可能隐藏着骄傲、定罪和优越感。

耶稣甚至看透那些外表看起来虔诚之人的内心。

马太福音 22 章 18 节说，耶稣知道那些试探祂之人的恶意。

因此，我们不能把对上帝的热心与自以为义混为一谈。

懂得很多上帝的话语，绝不能成为轻看别人的理由。

信主多年，也绝不意味着我们就有权随意论断别人的信仰。

我们越认识上帝的话语，就越不应该成为论断别人的人，而应该成为首先把自己放在上帝话语面前接受察验的人。

我们必须倒空心中的“盘算”

在恶念当中，有一种是我们非常熟悉的，就是在心里盘算别人。

路加福音 9 章 46 节记载，门徒中间起了争论，争论他们中间谁最大。

这里所使用的希腊词

dialogismos (διαλογισμός)，与思想、推理，以及心里面的盘算和判断有关。

在门徒把争论说出口以前，他们心里的盘算早已开始了。“谁更重要？”

“谁得到更多认可？”“为什么那个人排在我前面？”

我们在人际关系中，也常常在心里盘算。“我为这个人做了这么多，他为我做了什么？”

“为什么一定要我先让步？”“跟这个人亲近，对我有什么好处？”

“如果我帮助这个人，我能得到什么回报？”

当这样的思想占据我们的心时，我们就不再把人看作应该去爱的人，而是把人看作需要计算利益

得失的对象。一个人对我好，我就喜欢他。一个人对我有用，我就亲近他。

一个人认可我，我就爱他。但是，如果一个人没有达到我的期待，我就关上心门。

然而，耶稣没有叫我们去盘算别人。祂叫我们去爱人。

因此，倒空恶念，不只是除去几个不好的想法，也是要倒空那颗按照“这个人对我有多少好处”来衡量和评价别人的心。

爱不会在心里的账本上记录别人的恶

哥林多前书 13 章 5 节谈到爱的时候说，爱“不计算人的恶”。

这里所使用的希腊词

logizetai (λογίζεται)，具有计算、数算、记账的意思。因此，这句话也包含这样的含义：不要把别人对我们的亏欠不断记录在心里的账本上，反复计算。

人会长久记住自己所受的伤害。“那个人当时就是这样对我的。”

“你知道我因为那件事受了多少苦吗？”“这一次我一定要还给他。”

我们可能把过去的错误一项一项记录在心里的账本上，每当发生冲突时，又重新把它们拿出来。

但是，爱不是这样。这并不是说我们必须强迫自己忘记所受的伤害。

也不是假装错误从来没有发生过。更不是掩盖那些必须解决的问题。

而是不要把自己所受的伤害变成一本账，用它不断定罪和攻击对方。

箴言 17 章 9 节说，遮掩人过的，是寻求人爱。爱不是抹去记忆。

爱是不把记忆变成报复的武器。

不要在心里给人划分等级

在心里盘算别人，最终可能导致我们区别对待人。

雅各书 2 章 1 至 4 节责备一种行为：在教会里给富足的人安排好座位，却让贫穷的人站着，或坐在低下的位置。为什么会这样呢？

因为我们没有把人看作按照上帝形象被造的人，而是按照这个人对我有多少用处来衡量他的价值。在我们心中，也可能形成一个看不见的等级表：“这个人很有钱。”

“这个人很有影响力。”“跟这个人亲近，对我有好处。”“那个人什么也帮不了我。”

但是，上帝并不按照人的外表偏待人。

因此，即使在教会里，我们也必须倒空那颗按照财富、职业、学历、社会地位或影响力来区别对待人的心。在工作场所也是如此。

如果我们只对职位比自己高的人亲切，却轻率或不尊重地对待职位比自己低的人，我们就必须察看自己的心。在家庭里也是如此。

我们也必须问自己：我是不是更加看重那个表现优秀的孩子，却把比较困难的孩子拿来与别人比较？一个人的价值，并不取决于他对我有多少用处。

当我们倒空那颗盘算别人的心时，我们才开始真正把人看作按照上帝形象被造的人。

也要警惕那颗甚至想与上帝“算账”的心

盘算别人的习惯，最终也可能进入我们与上帝的关系之中。

“我祷告了这么久，为什么上帝还不给我？”

“我服事了这么多，为什么我的人生还是有这么多困难？”

“我已经为上帝献上这么多了，上帝不是也应该给我这么多祝福吗？”

当这样的思想占据我们的心时，连信仰也会变成一种交易。

使徒行传 8 章中的西门曾试图用金钱得到上帝的能力。

他没有把上帝的恩典当作白白赐下的礼物，而是把它看作可以拥有和使用的东西。

提摩太前书 6 章也警告我们，不可把敬虔当作得利的门路。

我们也必须问自己：“我是真的爱上帝，还是想借着上帝得到我所想要的东西？”

“我是因上帝的恩典本身而感恩，还是只有当上帝给我想要的东西时才感恩？”

当我们开始计算恩典时，感恩就会消失。当我们计算爱时，服事就会变成交易。

当我们计算信仰时，我们甚至可能把上帝变成满足自己欲望的工具。

因此，在上帝面前，我们必须学习的不是盘算，而是信靠。

心中不断抱住的思想，最终可能变成行为

圣经向我们显明许多例子：思想和欲望最终变成实际的行为。

在约书亚记 7 章中，亚干看见了战利品。 他贪爱那些东西。

最后，他拿走了它们，并把它们藏起来。 起初，那只是心里的一个欲望。

但是，因为他没有处理那个欲望，它最终变成了行动。 加略人犹大也是如此。

约翰福音 13 章 2 节记载，魔鬼已经把出卖耶稣的念头放在犹大的心里。

后来，出卖耶稣的那个念头真的变成了行动。 因此，我们绝不能轻看自己的思想。

哥林多后书 10 章 5 节告诉我们，要“将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。”

这并不是说每一个念头从出现的那一瞬间开始就是罪。

重要的是，我们究竟要抓住那个念头并跟随它，还是把它带到基督面前，使它顺服基督。

念头可能会来到我们里面。

但是，我们是否允许它在心里占据位置，却必须在上帝的话语面前加以分辨。

如果放任恶念，我们的分辨力就会渐渐模糊

如果我们不断把恶念留在心里，对罪的敏感就会逐渐变得迟钝。

一开始让良心不安的事情，后来可能会觉得完全正常。

起初，我们知道论断别人是不对的；但是反复这样做以后，我们可能开始为自己辩护说：

“我不过是在说事实而已。”起初明明知道那是贪婪，后来却可能把它包装成：

“我只是想成功而已。”起初明明是嫉妒，后来却可能解释成：

“是那个人自己有问题。”罪就是这样欺骗我们的思想。

所以箴言 4 章 23 节说：“你要保守你心，胜过保守一切。”

信徒绝不能轻看自己的思想。“最近我一直在想什么？”

“关于谁的思想正在占据我的心？”

“这些思想正在使我更加亲近上帝，还是把我带向仇恨、骄傲和贪婪？”

我们需要常常这样问自己。

向上帝打开你心中的密室

在我们的心里，有一个别人无法进入的密室。家人可能不知道里面有什么。

配偶也可能不知道。教会的兄弟姐妹也可能不知道。

在那里，我们可以自由地想象、论断和欲求。

因此，真正的属灵争战，往往发生在人眼看不见的地方。

我们可能在人面前显得很敬虔，心里却在定罪某个人。

我们的嘴唇可能正在祝福别人，心里却盼望那个人失败。

但是，上帝连那个密室也看得见。因此，我们必须向上帝打开那扇门。

不要隐藏。不要找借口。不要为自己合理化。要像大卫一样祷告：

“上帝啊，求你鉴察我，知道我的心思；试炼我，知道我的意念。看在我里面有什么恶行没有，引导我走永生的道路。”（诗篇 139:23-24）

这个祷告的目的不是定自己的罪。而是求上帝帮助我们在祂的光中诚实地察看自己的心。

用上帝的话语填满倒空恶念之后的位置

仅仅倒空恶念还不够。我们的目标不是让心保持空白。

罗马书 12 章 2 节告诉我们，要借着心意更新而变化。

腓立比书 4 章 8 节劝勉我们，要思想一切真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的和值得称赞的事。圣经并不是只告诉我们：“不要想坏的事情。”

圣经也教导我们应该思想什么。因此，当仇恨涌上来的时候，要思想饶恕。

当嫉妒涌上来的时候，要为上帝赐给那个人的恩典献上感谢。

当骄傲涌上来的时候，要记得自己所领受的一切都是恩典。

当你想定罪别人的时候，要记得你自己也是需要上帝怜悯的人。

当贪婪涌上来的时候，要数算自己已经领受的恩典。

最重要的是，要思想耶稣基督。

倒空恶念最好的方法，不是努力使自己什么都不想，而是让上帝的话语更新我们的思想。

我们必须让基督的心思掌管我们的思想。

倒空“恶念”的原则与实践指南

那么，在每天的生活中，我们怎样才能倒空恶念呢？

思想是看不见的，因此我们很容易放任它不去处理。

但是，操练管理自己的思想，是我们在家庭、教会和工作场所中改变言语与行为的重要起点。

我们可以在生活中实践以下五项原则。

1. 当恶念出现时，操练“停下来—分辨—祷告—替换”

当恶念出现时，不要自动跟着它走。 首先，停下来。

问自己：“现在进入我心里的是什么样的思想？”

先认出这个念头。 然后分辨它。 “这个思想符合上帝的话语吗？”

“这个思想是在把我带向爱、真实和圣洁，还是把我带向仇恨、骄傲和贪婪？”

然后祷告：“主啊，不要让我把这个思想留在心里继续喂养。求你使我的思想顺服基督。”

最后，把它替换掉。 不要只是试图强迫自己把恶念赶出去。

要用符合上帝话语的思想来替换它。 用饶恕代替仇恨。

用祝福代替嫉妒。 用谦卑代替骄傲。 用感恩和慷慨代替贪婪。

用怜悯代替定罪。

倒空恶念，并不是强行消灭思想，而是在上帝的话语面前分辨它，并用符合基督心意的思想来替换它。

2. 在家庭里，不要把过去的错误记录在心里的账本上

在家庭中，我们比任何人都更清楚彼此的弱点。

因此，当冲突发生时，我们很容易重新翻出过去的错误。

“你以前不也是这样吗？”“几年前你就是这个样子。”

“那件事我到现在还记得。”需要解决的问题，应该诚实地谈清楚。

我们也不必强迫自己忘记所受的伤害。

但是，已经饶恕的事情，不要每次争吵时都重新拿出来，作为攻击对方的武器。

不要继续把配偶的错误记录在心里的账本上。

不要用孩子过去的错误来定义今天的孩子。

也不要把一个家人的弱点拿来与另一个家人比较。爱不计算人的恶。

在家庭里倒空我们的思想，并不是忘记家人所有的错误，而是倒空那颗为了定罪他们而紧紧抓住这些错误不放的心。

3. 在教会和群体中，不要在心里给人划分等级

不要按照财富、职业、学历或影响力来判断一个人的价值。

不要只对那些能给你带来好处的人亲切。

不要因为一个人与自己的意见不同，就把他的整个人格和信仰都判定为不好。

不要因为听到一些传闻，就预先论断一个人。不要轻易加入专门谈论别人弱点的对话。

特别是在教会里，我们必须警惕那颗把一个人的信仰看作比别人优越、把另一个人看作低人一等的心。我们都是需要上帝恩典的人。

福音不是把人分成不同等级，而是教导我们在基督里彼此看为弟兄姐妹。

4. 在工作场所，把诚实与爱放在利益得失之前

在工作中，计算是必要的。做生意需要计算成本和利润，也必须作出负责任的决定。

因此，并不是所有的计算都是恶的。

问题在于，为了获得利益，我们是否愿意放弃诚实、公义和爱。

不要在合同中隐藏重要事实。不要利用对方不知道的弱点来获取不公平的利益。

不要为了打击竞争对手而散布虚假的话。不要把同事的功劳据为己有。

作重要决定时，不要只问：“这对我有多少好处？”

也要问：“这在上帝面前是诚实的吗？”信徒的工作场所，也是我们活在上帝面前的地方。

5. 每天结束时，在上帝面前察看自己心中的思想

睡觉以前，即使只有短短的一点时间，也要回顾自己这一天的内心。

“我今天论断了谁？”“我对谁怀着受伤和不满？”“我是否嫉妒了别人的成功？”

“我是否按照别人对我有多少用处来对待他们？”“我是否为了自己的利益而想要在诚实上妥协？”

“在没有人看见的地方，我是否一直紧紧抓住一些不讨上帝喜悦的思想？”

然后，用诗篇 139 篇的祷告来祷告：

“上帝啊，求你鉴察我，知道我的心.....引导我走永生的道路。”

如果发现自己有错误，就悔改。如果有需要饶恕的人，就在上帝面前说出他的名字。

如果有需要改正的事情，就从第二天开始付诸行动。

每天在上帝面前察看自己的思想，这个习惯能够帮助我们把思想放在上帝的话语之下，而不是任由自己的思想牵着我们走。然而，我们绝不能只靠自己的意志和努力去实行这一切。

我们不是能够完全控制自己思想的人。 我们需要圣灵的帮助。

圣灵必须借着上帝的话语照亮我们的心，使我们能够分辨哪些思想讨上帝喜悦，并更新我们的心思。 因此，我们可以这样祷告：

“主啊，求你鉴察我的心和我的思想。求你让我看见那些别人看不见、但你知道的恶念。不要让我隐藏或合理化那些论断别人、盘算别人、憎恨别人、嫉妒别人，只寻求自己利益的思想。

当恶念出现时，求你帮助我不要抓住它、喂养它，而是在你的话语面前分辨它，使每一个思想都顺服基督。 求你帮助我把上帝的话语放在自己的思想之前，把上帝的旨意放在自己的欲望之上。

求你用你的话语和你的圣灵填满我倒空恶念之后的心，并在我里面塑造基督的心思。”

倒空恶念，并不是成为一个什么都不思想的人。 也不是消灭我们独立思考的能力。

倒空恶念，是不再让自己的思想成为我人生的主人，而是使每一个思想都顺服基督。

是把上帝的话语放在自己的思想之前，把上帝的旨意放在自己的欲望之上，并且不再跟随自己的判断，而是跟随基督的心思。 倒空的目的，不是成为一个空空的人。

而是把倒空恶念之后的位置，用上帝的话语填满；活在圣灵的掌管之下；拥有基督的心思。

因此，今天我们仍然必须察看自己的心。

要看看什么样的思想正在进入我们的心，我们正在抓住什么思想，又有什么思想正在我们的心里不断长大。 当我们发现不讨上帝喜悦的思想时，不要隐藏它。

要在上帝面前把它倒空。 用上帝的话语填满那个空出来的位置。

用基督的爱填满它。 把它交给圣灵掌管。 当我们的思想改变时，我们的言语就会改变。

当我们的言语改变时，我们的行为就会改变。

当我们的行为改变时，我们的生命也会一点一点地开始改变。

恶念坚持说：“我的想法是对的。” 但是，信心承认：

“连我的思想，也必须在上帝的话语面前接受察验。”

倒空恶念，使每一个思想都顺服基督——

这就是我们每天都必须走的“倒空恶念”之路。

第 10 章：倒空“淫乱”

“与妇人行淫的，便是无知；行这事的，必丧掉自己的生命。他必受伤损，必被凌辱；他的羞耻不得涂抹。”（箴言 6:32-33）

在上一章中，我们察看了盘踞在我们心里的恶念。耶稣所关注的，不只是外在表现出来的行为，也包括产生这些行为的内心。

然而，在我们心中滋生的恶念当中，有一种特别需要警惕，那就是淫乱的心和情欲。

性方面的罪并不是某一天突然以行为的方式出现的。

当一个人不断把眼睛所看见的留在心里，让自己的心被一个不该产生这种兴趣的人吸引，并且反复滋养错误的欲望时，这些欲望最终可能发展成为实际的行为。

大卫就是如此。

撒母耳记下 11 章记载，大卫在王宫的屋顶上散步时，看见一个妇人正在沐浴。那个妇人容貌甚美。但是，大卫没有停在那里。他派人去打听那个妇人是谁。

即使知道她是乌利亚的妻子拔示巴，他仍然派人把她接来，并与她犯了奸淫。

大卫的罪并不是在一个瞬间突然完成的。他看见了。他产生了兴趣。

他派人去打听。最后，他把自己的欲望付诸行动。

因此，倒空淫乱，并不仅仅意味着不去实施奸淫这个最后的行为。

倒空淫乱，是要倒空那颗把别人看作满足自己欲望之对象的心，并且在上帝所设立的爱的秩序中，保守自己的眼睛、内心和身体。

耶稣所看重的，不只是行为，更是内心

耶稣在登山宝训中说：

“你们听见有话说：‘不可奸淫。’只是我告诉你们，凡看见妇女就动淫念的，这人心里已经与她犯奸淫了。”（马太福音 5:27-28）耶稣把奸淫的问题从外在行为的层面带到了内心的层面。

一个人没有实际犯奸淫，并不意味着他的内心就是洁净的。

这里有一个重要的区别：欣赏一个人的美，与把那个人当作情欲的对象来看待，并不是同一回事。看见另一个人这件事本身并不等于犯罪。

性欲本身也不能脱离上帝创造人类为男人和女人这一事实，而一概被视为邪恶。

真正的问题在于，我们把上帝所赐的性从上帝的旨意和秩序中分离出来，把它当作满足自己欲望的工具。

当我们不再把别人看作一个完整的人，而把他或她看成满足自己欲望的对象；当我们故意在心里怀着对那个人的情欲，并且反复在想象中享受这种欲望，甚至试图越过上帝所设立的界限时，罪就开始成长。因此，耶稣的话并不只是告诉我们要小心自己的行为。

祂也要求我们在上帝面前察看自己的眼目和内心。

淫乱会同时毁坏自己和别人

箴言第 6 章警告我们，犯奸淫的人最终是在毁坏自己。

淫乱的罪绝不是一个人自己的私事。 它可能深深伤害配偶。

也可能给儿女留下伤痕。 它可能动摇整个家庭。 也可能破坏教会和群体之间的信任。

而且，一旦我们开始隐藏罪，其他的罪往往就会接踵而来。

我们开始说谎。 开始隐藏手机和信息。 开始隐瞒自己的行踪。

在人面前装作什么事情都没有发生，私下却过着另一种隐秘的生活。

就这样，淫乱会把谎言和虚伪一起带进我们的生命。

因此，我们绝不能轻看罪最初的开始。 “只看一次有什么问题？”

“只是在心里想一想，有什么关系？” “我们只是关系比较亲近而已。”

“现在还什么事情都没有发生。”

如果我们不断用这样的话安慰自己，有一天我们可能会发现，自己已经走到了从来没有想到会走到的地方。

胜过罪最有智慧的方法之一，并不是一直走到最后关头才试图抵挡，而是从一开始就转身离开罪的道路。

我们必须保守自己的眼睛和内心

约翰一书 2 章 16 节警告我们要提防“肉体的情欲、眼目的情欲，并今生的骄傲”。

我们的眼睛会影响我们的内心。 因此，我们看什么非常重要。

但是，淫乱并不总是只从眼睛开始。 它也可能从孤独开始。 可能从渴望得到别人的肯定开始。

也可能因为对配偶的不满，或夫妻关系中的冲突，而开始在情感上依赖另一个人。

我们也可能因为反复观看网络内容、视频或社交媒体，而不断滋养自己的情欲。

我们也可能因为与工作场所或教会中认识的人建立了超过必要程度的情感亲密，而开始心动。

因此，我们不能只问：“我正在看什么？”我们还必须问：“我的心现在正朝向谁？”

“我是否正在从别人那里寻找本来应该从配偶那里得到的亲密？”

“谁的关注和肯定正在过度吸引我的心？”“当我独自一人的时候，我反复在看什么、想什么？”

面对这些问题，我们必须诚实地察看自己。

面对诱惑，不要过分相信自己

箴言第7章描绘了一个陷入淫乱诱惑之人的样子。他靠近危险的地方。

他主动进入本来应该避开的处境。最后，他听从诱惑的话，跟随而去。

我们可以从这里学到一个非常重要的原则。

胜过诱惑，并不是走进诱惑的中心，然后证明自己的意志力有多么坚强。

应该躲避的就躲避，这才是智慧。不应该看的，就不要看。

应该删除的，就删除。不应该进入的网站，就不要进入。

不要继续不必要的私人联系。如果某种关系正在动摇你的心，就要设立适当的界限。

如果你在独处的某些时间或空间里反复陷入罪中，就要改变那个环境。

“我没问题。”“我是牧师，所以没问题。”“我信主这么多年了，这一点诱惑我还是可以胜过的。”

“我们只不过是关系比较好的朋友。”这样的自信反而可能非常危险。

承认自己的软弱才是智慧。

真正与罪争战的人，不是一边靠近罪、一边夸耀自己有多坚强的人，而是远离犯罪之地、亲近上帝的人。

不要把人看作欲望的对象，而要看作有尊严的人

淫乱最深层的问题之一，在于我们看待别人的眼光。上帝照着自己的形象创造了人。

因此，别人的身体并不是我可以随意观看、想象和利用的对象。

我们应当尊重在工作场所遇见的异性。也应当尊重在教会中遇见的异性。

我们还必须记得，即使是我们在网络上看到的人，也是按照上帝形象被造的人。

当我们开始把一个人看作满足欲望的对象时，那个人的人格和尊严就会被推到后面，而自己的欲望则被放在最前面。这不是爱。爱寻求对方的益处，而情欲却试图借着对方满足自己的欲望。

爱尊重对方，而情欲试图利用对方。爱尊重界限，而情欲却试图越过界限。

因此，倒空淫乱，并不只是压抑性欲。而是恢复一种真正把人当作人来看待的眼光。

上帝所赐的婚姻是一份美好的礼物

圣经并没有教导我们，性本身是污秽的。

上帝创造了男人和女人，并且使夫妻在婚姻的盟约中彼此相爱，成为一体。

因此，在婚姻里面夫妻之间的爱情和性的亲密，是上帝所赐美好的礼物。

问题在于，我们把上帝所赐的礼物从上帝的旨意和秩序中分离出来，用来满足自己的欲望。

夫妻不能把彼此当作满足自己欲望的工具。应当彼此相爱、彼此尊重、彼此体谅。

即使在性关系中，比单方面的要求更加重要的，也是爱、责任以及对彼此的体谅。

婚姻中的亲密关系应当建立在爱中，而不是占有之中。

上帝所赐的性是美好的。但是，离开上帝所设立界限的情欲，会扭曲这份美好的礼物。

不要把自己的配偶与别人比较

箴言 5 章 18 节说：“要喜悦你幼年所娶的妻。”

已婚的人应当珍惜上帝所赐给自己的配偶，并且在婚姻的盟约中学习满足和忠诚。

但是，一旦开始比较，满足就会开始动摇。“那个人比我的配偶更漂亮。”

“那个人比我的配偶更理解我。”“那个人更愿意听我说话。”

“和那个人在一起的时候，我觉得自己更被肯定。”

如果我们不断把这些思想留在心里，配偶的不足就会显得越来越大，而另一个人的优点则会显得越来越突出。到了某个时候，可能身体还没有离开配偶，心却已经先离开了。

因此，婚姻中的忠诚，并不仅仅意味着不发生肉体上的奸淫。

它意味着在内心、身体和关系上都忠实于自己的配偶。重新看看配偶的优点。

表达你的感谢。倾听彼此的话。培养亲密关系。诚实地谈论彼此的需要。

如果有伤痛，不要逃避，要彼此沟通。婚姻不是一种会自动变得健康的关系。

爱是需要用心照顾的。

夫妻之间的困难不能成为奸淫的理由

夫妻之间可能会发生冲突。也可能出现情感上的距离。可能会有性生活方面的困难。

彼此的需要也可能不同。 这些问题都不能被轻看。

夫妻应当诚实地彼此沟通，如果有需要，也应当寻求有智慧的帮助，用心照顾彼此的关系。

但是，有一点非常清楚。 与配偶关系困难，并不能使奸淫成为合理的行为。

“我的配偶不理解我。” “我的配偶没有爱我。” “我们的夫妻关系很久以前就已经不好了。”

这些困难需要认真处理，但不能成为把自己奸淫的责任推给别人的理由。

犯罪的责任在于自己的选择。

因此，当婚姻出现问题时，不要把自己的心转移到另一个人身上，而应当首先与自己的配偶诚实交谈，并且在上帝面前察看自己的内心。

忠实于自己的配偶，并不只是意味着不与别人发生关系。

而是爱上帝赐给自己的配偶、尊重配偶，并且用自己的心、身体和整个生活忠实地持守这份盟约

面对淫乱的问题，要先察看自己，而不是先察看别人

性方面的罪也是一个很容易使我们定罪别人的问题。

我们可能对别人的罪非常敏感，却对自己心中的情欲十分迟钝。

约翰福音第 8 章记载，人们把一个行淫时被抓到的妇人带到耶稣面前。

他们抓住那个妇人的罪不放，但是耶稣对他们说：

“你们中间谁是没有罪的，谁就可以先拿石头打她。”这句话并不是说奸淫不是罪。

而是在告诉我们，在定罪别人的罪以前，应当记得自己也是站在上帝面前的罪人。

因此，我们首先应当问自己：“我的眼睛洁净吗？”

“我的心里有没有反复滋养的情欲？” “我是不是在情感上过度依赖一个不是我配偶的人？”

“没有人看见的时候，我在看什么？” “我是不是一边批评别人的罪，一边隐藏自己心里的罪？”

在向别人举起石头以前，我们必须先把自己的心摆在上帝面前。

当你意识到自己的罪时，不要隐藏，要回到上帝面前

当一个人陷入淫乱的罪之后，如果开始隐藏罪，问题就会变得更加严重。

谎言会跟着进来。 虚伪会跟着进来。 为了逃避责任，各种借口也会跟着进来。

“是对方先接近我的。” “因为我的配偶，我太孤单了。” “我也是没有办法。”

“只有那一次而已。” 如果我们这样为自己的罪寻找合理的解释，就会离悔改越来越远。

大卫起初也试图隐藏自己的罪。 但是，当上帝借着先知拿单显明他的罪时，他最终承认：

“我得罪耶和华了。” 倒空淫乱的人，并不是一个从来不会受到诱惑的人。

而是在意识到自己的罪时，不隐藏，而是回到上帝面前的人。 必须承认自己的罪。

必须停止寻找借口。 必须承担需要承担的责任。 如果有应该断绝的关系，就必须断绝。

如果需要得到帮助，就应当寻求帮助。 悔改并不只是说一句“我错了”就结束。

真正的悔改必须伴随着实际的改变，就是转身离开罪的方向。

仰望比罪更大的上帝恩典

但是，在处理性方面的罪时，不能只有警告。 因为福音里面也有恢复。

在何西阿书中，上帝借着何西阿的家庭，显明了祂对不忠的以色列的爱。

以色列离开上帝，去跟随别的神。

但是，上帝并没有以抛弃他们作为结局，而是呼召他们重新归回。

这并不是说奸淫是一件轻微的罪。

相反，它一方面让我们看见罪的严重性，另一方面也让我们看见上帝的恩典比罪人更大。

因此，即使是陷入淫乱之罪的人，也不应该想着“我现在已经彻底完了”，然后继续留在罪中。

必须回到上帝面前。 必须悔改。 必须承担需要承担的责任。

然后重新开始忠实的生活。

但是，我们不能把“得到饶恕”和“关系得到恢复”看成完全相同的事情。

如果奸淫给配偶带来了很深的伤害，就不能简单地说：“上帝已经饶恕我了，所以现在一切都结束了。” 必须尊重受伤配偶的痛苦。 需要真实的悔改和负责任的行动。

重新建立信任可能需要时间。 在某些情况下，也可能需要牧者和专业人士的帮助。

而在存在反复欺骗或其他严重伤害的情况下，也必须认真考虑配偶的安全和尊严。

上帝的恩典并不会使罪变得无关紧要。

相反，上帝的恩典赐给我们力量，使我们能够诚实承认自己的罪，并且负责任地回转。

我们还必须察看比肉体奸淫更深的“爱”的问题

圣经有时把离开上帝、跟随偶像的行为比作奸淫。

这说明上帝把祂与自己百姓之间的关系看作一种盟约性的爱之关系。

因此，当我们察看性方面的淫乱时，也必须提出一个更深的问题：

“我的心最爱什么？” 可能是金钱。 可能是成功。 可能是名誉。

也可能是儿女。 可能是家庭。 甚至可能是教会和事工的成功。

这些都可能是上帝所赐美好的礼物。

但是，如果我们爱上帝所赐的礼物胜过爱上帝，那么礼物也可能成为偶像。

我们也不能把自己的配偶放在比上帝更高的位置上。 儿女也不可以。

家庭也不可以。 教会也不可以。 因此，在倒空淫乱最深的地方，最终有一个问题：

我们的爱究竟朝向谁？ 我们必须倒空错误的爱之方向，使我们的爱重新归向上帝。

倒空“淫乱”的原则与实践指南

那么，我们在家庭、教会和工作场所中，究竟应该怎样实际地倒空淫乱呢？

倒空淫乱，并不是简单地作一个决定：“我绝对不要犯奸淫。”

这是一个过程：把我们的眼睛、内心、关系和身体献给上帝；用智慧处理那些可能使诱惑成长的环境；并且把倒空错误欲望之后的空间，用基督的爱和忠诚来填满。

1. 保守进入你眼睛和内心的东西

察看自己正在看什么。

看看自己反复观看什么视频和照片，自己的目光总是停留在哪个人身上，独自一人的时候在寻找什么，以及在心里反复进行怎样的想象。

如果你清楚知道某些内容或环境会成为诱惑，就要坚决与它们保持距离。

如果有必要，就让自己难以接触那些东西。

为了躲避罪而采取实际措施，并不是因为信心软弱，而是因为知道自己的软弱，这正是智慧。

2. 守住关系的界限

淫乱可能在发生肉体关系以前，就已经从情感关系开始了。

要察看自己是否正在与不是自己配偶的人分享过度私密的情感。

如果已经开始出现必须向配偶隐藏的信息或见面，这可能已经是一个警告信号。

不要只用“我们什么事情都没有发生”这句话来安慰自己。

必须察看自己的心正在朝向哪里。

特别是在牧养、辅导、工作和服事的关系中，我们既要尊重对方，也必须保持健康的界限。

如果一段关系必须依靠隐藏才能继续维持，那么就必须在上帝面前重新察看这段关系。

3. 珍惜自己的配偶，并用心经营婚姻中的亲密

已婚的人，与其把配偶和别人比较，不如重新注目于上帝所赐给自己的配偶。

表达感谢。 彼此交谈。 一起度过时间。 倾听对方的需要。

尊重彼此的身体和情感。 如果有问题，不要逃避，要诚实地谈论。

如果有需要，就寻求帮助。 婚姻中的忠诚，不是仅仅“不犯奸淫”这样一种消极的状态。

而是积极地继续爱自己的配偶、尊重自己的配偶，并且用心守护婚姻的盟约。

4. 不要隐藏罪，也不要为罪合理化

如果你意识到错误的欲望或不适当的关系已经开始，就要尽快把它带到上帝面前。

不要想：“我还没有真正做出来，所以没有关系。”也不要过度相信自己，说：

“我随时都可以停止。” 如果已经犯了罪，也不要把责任推给别人。

要承认这是自己的选择，并且在上帝面前悔改。 应该断绝的，就要断绝。

应该改正的，就要改正。 应该承担的责任，就必须承担。

真正的悔改，是从隐藏罪的地方转身，走到光明中来。

5. 用基督的爱和忠诚填满倒空之后的位置

倒空淫乱的目的，并不是要成为一个完全没有欲望的人。

而是让爱的方向重新归正。 曾经把别人看作欲望对象的眼睛，应当变成尊重别人的眼睛。

曾经把自己的配偶与别人比较的心，应当变成感恩的心。

曾经只寻求自我满足的心，应当变成寻求对方益处的爱。

曾经爱世界的心，应当变成爱上帝的心。

即使独自一人的时候，也必须活在基督的同在中。 亲近上帝的话语。

祷告。 把自己的身体和内心献给上帝。 寻求圣灵的帮助。

不要任由倒空情欲之后的位置空在那里。 要用基督的爱填满它。

然而，所有这些实践都不能只靠我们的意志来完成。

“我以后绝对不会再有那样的想法。” “我绝对不会跌倒。”

只有这样的决心是不够的。 相反，过分相信自己的力量反而可能非常危险。

我们需要上帝的恩典，也需要圣灵的帮助。

圣灵必须保守我们的眼睛和内心，使我们意识到错误的欲望，并且帮助我们在诱惑面前选择逃避

的道路。 当我们跌倒的时候，圣灵也必须使我们不再隐藏，而是重新回到十字架前。

因此，我们可以这样祷告：“主啊，求你察看我的眼睛和我的内心。没有人看见的时候，我在看什么、想什么，你都知道。

求你不要让我把别人看作满足自己欲望的对象，而要让我把他们看作按照上帝形象被造、有尊严的人。

求你帮助我倒空错误的欲望和不适当的关系，并赐给我智慧和勇气，使我能够避开诱惑之地。

求你帮助我爱并尊重上帝所赐给我的配偶，使我忠实于婚姻的盟约。

当我意识到自己的罪时，求你不要让我隐藏或找借口，而是使我立刻回到主面前。

求你让我看见，在我的心里有没有什么是我爱得超过上帝的，并帮助我把它倒空。

求你用基督的爱和忠诚，填满我倒空情欲之后的内心。”

倒空淫乱，并不是丢弃爱。而是倒空错误的欲望，恢复上帝所赐真正的爱的秩序。

倒空情欲，也不是放弃喜乐。而是在基督里面寻找一种比短暂欲望更大、更深的喜乐。

忠实于自己的配偶，并不仅仅意味着不犯奸淫。

而是用自己的心、身体和整个生活，珍惜并忠实守护婚姻的盟约。

而在更深的层面上，就是使我们的爱重新归向上帝。

因此，今天我们仍然必须问自己：“我正在看什么？”“我的心正在朝向谁？”

“我的心是不是正在被一个不是我配偶的人夺走？”

“没有人看见的时候，我是怎样生活的？”

“我的心里有没有什么是我爱得超过上帝的？”

“我现在认为自己的身体、内心和人际关系究竟属于谁？”

面对这些问题，把自己的眼睛和内心献给上帝。该倒空的，就倒空。

该断绝的，就断绝。该回去的地方，就回去。

然后，用基督的爱填满那个空出来的位置。淫乱说：“满足我的欲望。”

但信心宣告：“我的身体和我的心都属于主。”倒空淫乱，并不是消灭欲望。

而是倒空错误的欲望，使我们的爱重新归向上帝。

这就是我们每天都必须行走的“倒空淫乱”之路。

第 11 章：倒空“怨言”

在上一章中，我们思想了如何倒空我们里面的淫乱和错误的欲望，并使我们的爱重新归向上帝。

现在到了第 11 章，我们要来看另一个很容易进入我们的心、也很容易出现在我们嘴唇上的问题。

那就是埋怨的心。我们活在世上，会在许多时候发出怨言：

“为什么这样的事会发生在我身上？”“为什么那个人这样对待我？”

“为什么我们的家庭这么艰难？”“为什么教会会变成这个样子？”

“为什么上帝容许这样的事情发生？”

即使没有从嘴里说出来，我们也可能在心里无数次重复这些话。

然而，在圣经中，埋怨并不只是说几句不满的话那么简单。

埋怨会改变我们的目光，使我们忘记上帝的恩典，甚至改变我们看待别人和环境的态度。

所以，倒空怨言，并不只是停止说抱怨的话。

倒空怨言，就是在上帝面前察看并倒空埋怨根源里的不信、不满足，以及把责任推给别人的心，

并用信心和感恩填满那个位置。

埋怨的根源，是一颗不能信靠上帝的心

我们看以色列人在旷野的生活，就会发现他们一再发怨言。

没有水的时候，他们埋怨。食物不足的时候，他们埋怨。

甚至已经来到迦南地面前，他们仍然埋怨。

申命记第 1 章让我们看见，他们的怨言背后究竟有什么。

以色列人在帐棚里这样埋怨：

“耶和华因为恨我们，所以将我们从埃及地领出来，要交在亚摩利人手中，除灭我们。”（申命记 1:27）这是多么令人惊讶的话。上帝把他们从埃及领出来，并不是因为恨他们。

正是因为爱他们，才拯救他们。然而，不信改变了他们的思想。

他们把上帝的爱解释成恨。把上帝的拯救解释成死亡。

把上帝的引导解释成被抛弃。所以摩西清楚指出他们的问题：

“你们在这事上却不信耶和华你们的上帝。”（申命记 1:32）

归根结底，埋怨最深的根源，是一颗不能信靠上帝的心。

他们不相信上帝的良善。不相信上帝的应许。不相信上帝走在他们前面。

所以，眼前现实的困难看起来比上帝的应许更大。我们也是一样。

当怨言在心里升起时，仅仅闭住嘴巴告诉自己“我不应该抱怨”，是不够的。

首先要问自己：“我现在信靠上帝吗？”“我相信上帝的良善吗？”

“我是不是认为上帝已经抛弃我了？”“即使在我不能理解的处境中，我仍相信上帝正在工作吗？”

倒空怨言，归根结底就是重新信靠上帝。

不信可能带来悖逆，悖逆又可能带来不满足

申命记 1:26 这样描述以色列人：“你们却不肯上去，竟违背了耶和华你们上帝的命令。”

上帝吩咐他们上迦南去。但是他们不相信。因为不相信，所以没有顺服。

而在不顺服的同时，他们又埋怨自己所处的环境。在这里，我们可以看到一个过程。

不信会生出悖逆，悖逆会带来不满足，而不满足可能表现为埋怨。

当然，我们不能断定所有怨言都一定按照这个次序产生。

有时候，我们的确可能因为遭遇冤屈或不公平的待遇而痛苦。

但是，从圣经中以色列人的样子，我们至少可以这样问自己：

“我埋怨的原因真的只是环境吗？”“是不是因为事情没有照我的意思发展？”

“是不是因为我抓住自己的意思，超过了上帝的旨意？”

“是不是因为我不能相信上帝比我知道得更清楚？”

不要只想改变发怨言的嘴唇，也要在上帝面前察看怨言的根源。

埋怨会使过去的“埃及”看起来很美

在民数记第 20 章，以色列人因为旷野的艰难而向摩西发怨言。

起初，他们只是抱怨目前的困难。后来，他们渐渐回头看过去。

最后他们说：“你们为什么逼着我们出埃及，把我们领到这坏地方呢？”（民数记 20:5）

埃及并不是一个美好的地方。那是他们作奴隶的地方。

是他们遭受苦工和压迫的地方。也是他们呼求时，上帝听见并拯救他们出来的地方。

但是，当旷野的生活变得艰难时，埃及竟然开始显得美好。

埋怨甚至会改变我们的记忆。眼前的痛苦变得很大，而过去的痛苦却变得很小。

今天的生活中也可能发生类似的事情。

如果现在的婚姻生活艰难，我们可能会觉得单身的时候更好。

如果现在的工作艰难，我们可能会觉得以前的工作好得多。

如果对现在的教会不满意，我们可能会把以前的教会记得好像一点问题都没有。

如果信仰生活变得艰难，我们甚至可能认为信耶稣以前的生活更加自由、更加美好。

然而，信心不会回到过去的埃及。信心记得上帝曾经从哪里把我救出来。

也仰望上帝将来要引导我的道路。埋怨使人回望埃及，信心却使人仰望上帝的应许。

埋怨会使我们忘记上帝的恩典

以色列人曾经走过红海。他们亲眼看见上帝击败埃及的军队。他们曾经赞美上帝。

然而没过多久，当他们没有水喝时，又开始发怨言。出埃及记 15:24 记载：

“百姓就向摩西发怨言，说：‘我们喝什么呢？’”

出埃及记第 16 章，他们因为食物发怨言。第 17 章，他们又因为水发怨言。

他们虽然经历了上帝所赐的恩典，但是每当新的困难临到时，就忘记了从前的恩典。

我们也是如此。

上帝已经回应了无数的祷告，但是今天只要出现一个问题，我们就可能忘记所有的恩典。

我们已经得到了许多，却可能因为缺少一样东西，就觉得自己好像什么都没有得到。

埋怨会把没有的东西放大，把已经领受的恩典缩小。感恩却恰恰相反。

感恩使我们记得已经领受的恩典。所以，当怨言升起时，我们要问：

“我现在忘记了上帝的什么恩典？”“直到今天，上帝怎样引导了我？”

“祂已经赐给我什么？”感恩不是否认现实中的问题。

感恩是在问题仍然存在的时候，承认上帝仍然是我的上帝。

埋怨可能使我们把责任推给别人

创世记第 3 章中，亚当犯罪以后，上帝问他时，他回答说：

“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。”（创世记 3:12）

亚当把责任推给女人。更深一层来看，他说“你所赐给我”，甚至显出把责任推向上帝的样子。

夏娃也回答：“那蛇引诱我，我就吃了。”

当然，我们不能把创世记第 3 章简单缩小成一个夫妻彼此埋怨的故事。

然而，我们的确可以清楚看见，犯罪的人往往不愿承认自己的责任，反而想责怪别人。

我们也很容易这样做：“因为我的配偶那样做，所以我才这样做。”

“都是因为父母，我才变成今天这样。”“因为教会让我太辛苦了。”

“是那个人先开始的。”“环境都这样了，我也没有办法。”别人可能真的有错。

对方的责任也必须清楚处理。但是，别人的错误并不能替我承担我自己犯罪的责任。

悔改的人首先察看自己：“主啊，我做错了什么？”“我需要为什么悔改？”

“我需要改正什么？”倒空怨言并不是把所有问题都归咎于自己。

而是不借着责怪别人来逃避自己的责任。

埋怨可能使我们听不见上帝的声音

诗篇 106:25 这样描述以色列人：“反在自己帐棚内发怨言，不听耶和华的声音。”

埋怨和不听上帝的声音同时出现。当我们被怨言抓住时，自己的想法会变得太大。

“为什么只有这么一点？”“为什么偏偏只有我这么辛苦？”“那个人为什么这样？”

“为什么上帝什么都不做？”当心里充满这些思想时，就没有空间听上帝的话语了。

问题看起来比上帝的应许更大。缺少的东西看起来比上帝的恩典更大。

自己想要的事情变得比上帝已经做成的事情更重要。

所以，当怨言升起时，我们必须停在上帝面前：“主啊，我现在为什么埋怨？”

“我有什么是不相信的？”“我有什么是不满足的？”“主啊，你现在正在对我说什么？”

不要只重复埋怨的声音，要重新聆听上帝的话语。

把怨言带到上帝面前，就可以变成祷告

这里需要作一个非常重要的区分。倒空怨言，并不是说我们不可以把痛苦和问题告诉上帝。

圣经的诗篇里有许多祷告，都是在上帝面前坦诚倾诉痛苦和郁闷。他们会问：“为什么？”

他们会流泪。他们会诉说自己的冤屈。他们并不隐藏痛苦。信心不是假装什么事都没有。

也不是明明悲伤却假装微笑。更不是明明很痛苦，却说：“我一点问题都没有。”

真正的区别，在于我们把自己的心带到哪里。如果不断向人传播，就可能变成闲话和分裂。

如果在心里反复培养，就可能凝固成仇恨和怨言。

但是，如果带到上帝面前，就可以变成祷告：“主啊，我现在真的很辛苦。”

“我不能理解这件事。”“因为那个人，我的心很痛。”“我也很生气。”

“我不知道为什么会发生这样的事。”请诚实地告诉上帝。但是不要停在那里。

要在上帝的话语面前察看自己的心。寻求上帝的旨意。

带着怨言来到上帝面前，却不要仍然抱着原来的怨言离开。

不能把所有提出问题的声音都称为“埋怨”

处理怨言时，还有一个非常重要的事实必须记住。

并不是所有的不满或提出问题都是有罪的埋怨。

使徒行传第6章记载，初期教会里出现了一个实际的问题。

说希腊话的犹太人中的寡妇，在每天的救济中被忽略了。

因此，说希腊话的犹太人向希伯来人发怨言。这时，使徒并没有说：

“你们因为没有信心才抱怨，所以安静吧。”他们察看是否真的存在问题。

然后调整了事奉的结构。

他们选出七位被圣灵充满、又有智慧的人负责救济的工作，使徒则更加专心于祷告和传道。

结果，上帝的道更加兴旺，门徒的数目大大增加。

怨言的声音本来可能成为破坏群体的火种，但是当领袖察看并纠正其中真实的问题时，反而成为

建立健康教会的机会。所以，我们必须同时看两个方向。

提出不满的人要在上帝面前察看自己的心，听见不满的人也要在上帝面前察看自己的不足。

说话的人不能把自己所有的不满都包装成完全公义。

听的人也不能用“埋怨”这个词堵住所有提出问题的声音。

“这些话里有没有真正需要改正的问题？”“我是不是因为不想听，所以才把它叫作埋怨？”

“上帝正在借着这个问题向我们显明什么？”我们必须能够这样问。

在家庭中，不要只听埋怨的话，也要听其中的心声

家庭也是最容易积累怨言的地方之一。丈夫可能想：“妻子不尊重我。”

妻子可能想：“丈夫不爱我。”父母可能埋怨儿女，儿女也可能埋怨父母。

问题在于，当怨言不断重复时，我们听见的不再是彼此的话，而只听见彼此的伤害。

当配偶表达不满时，我们可能立刻想反驳：“你也一样。”“明明是你先那样做的。”

“我没有做错任何事。”但是，有时候我们首先需要聆听。“为什么你的心变得这么痛苦？”

“我忽略了什么？”“我做错了什么？”“我们在上帝面前需要改正什么？”

这并不是说配偶所说的一切都是正确的。

但是，我们需要听一听，那些话里面是不是有真实的痛苦。

如果自己真的有错，就应该道歉。丈夫也应该能够向妻子道歉。

父母也应该能够向儿女道歉。目的不是胜过对方埋怨的话，而是恢复关系。

但是，我们也不能期待配偶或家人满足我们所有的需要。最终的满足来自上帝。

要爱家人，却不要要求家人填补只有上帝才能填补的位置。

领袖面对怨言的声音，不要先防卫，而要先聆听

教会里也可能听见怨言。领袖听见这样的话，心里可能会受伤：

“我已经这么努力地服事了。”“为什么没有人理解我？”“为什么这些人一点都不感恩？”

我们可能产生这样的想法。

然而，如果领袖把所有提出问题的声音都当作对自己的攻击，就可能听不见那些真正需要听的话。

使徒行传第6章中的使徒听见怨言时，首先察看了问题。

这并不是说所有批评都是正确的。有时候，人所说的话可能与事实不符。

也可能有不公平的批评。然而，领袖首先应该在上帝面前问：

“主啊，你是否要借着这些话让我看见什么？”“我们有没有需要改正的地方？”

“有没有我忽略的人？”

如果因为不公平的话受到伤害，也不要把这种伤害传播给其他信徒，而要带到上帝面前。

必须谨慎，不要让领袖个人的伤口变成整个群体的伤口。

毫无分辨地接受所有怨言并不是智慧，毫无分辨地堵住所有怨言也不是智慧。

我们要在上帝的话语面前分辨，该改正的就改正，该交托给上帝的就交托给上帝。

要培养以感恩代替埋怨的习惯

腓立比书 2:14 说：“凡所行的，都不要发怨言、起争论。”埋怨如果不断重复，就会成为习惯。

起初可能只是对一件事不满，后来却可能成为对所有事情都抱怨的人。

即使有好事发生，也先看见不足。先看人的缺点，而不是优点。

先寻找可以抱怨的事情，而不是值得感恩的事情。

所以，要倒空怨言，也必须有意识地操练感恩。早晨睁开眼睛时感恩：

“感谢你今天又赐给我生命。”在家庭中感恩：“感谢你赐给我可以一起生活的家人。”

在教会中感恩：“虽然我们并不完全，感谢你赐给我可以一起敬拜的群体。”

在工作中也感恩：“感谢你今天赐给我工作的机会和力量。”

即使在困难中也宣告：“主啊，我现在虽然不能理解，但我相信在这个处境中你仍然与我同在。”

感恩不是美化现实。也不是否认痛苦。

感恩并不是因为一切都按照自己的愿望发展才作出的告白。

感恩是在事情没有照自己的愿望发展时，仍然抓住“上帝是良善的”这个事实的信心告白。

不要埋怨，要成为承认上帝主权的敬拜者

约伯在一天之内经历了极大的痛苦。他失去了财产。失去了儿女。他的悲伤是真实的。

约伯记 1:20 记载，他撕裂外袍，剃了头。他没有假装自己不痛。

但是在痛苦中，他俯伏在上帝面前敬拜。这一点非常重要。信心不是没有悲伤。

也不是没有问题。更不是能够理解所有的环境。信心是在不能理解的环境中仍然不放开上帝。

我们也可以这样祷告：“主啊，我现在不能理解，但我仍然信靠你。”

“即使事情没有照我的愿望发展，上帝仍然是良善的。”

“即使我不知道所有原因，我相信主知道。” “我不要停留在埋怨中，我要敬拜上帝。”

真正的敬拜者，并不是所有事情都按照自己心意实现的人。

真正的敬拜者，是即使事情没有照自己的心意发展，仍然抓住上帝的主权和良善的人。

倒空“怨言”的原则与实践指南

那么，在每天的生活中，我们应该怎样倒空怨言呢？倒空怨言并不是一次决心就结束的事情。

每当怨言升起时，我们都需要操练察看自己的心，把这颗心带到上帝面前，倒空不信和不满足，并用信心和感恩填满那个位置。

1. 当怨言升起时，首先察看自己的心

遇到令人埋怨的事情时，我们很容易首先寻找别人的错误。但是，先这样问自己：

“我现在为什么埋怨？”“是不是因为我想要的没有实现？”“是不是因为害怕？”

“是不是因为比较？”“是不是因为受伤？”“是不是因为我不能信靠上帝？”

即使别人真的有错，也要先在上帝面前察看自己的心。如果自己有错，就承认。

如果有需要悔改的，就悔改。

埋怨的时刻，不一定只能成为寻找别人错误的时候，也可以成为在上帝面前察看自己内心的时候。

2. 在把怨言传播给别人以前，先带到上帝面前

心里痛苦时，想找人倾诉是很自然的。有时候，也确实需要向值得信任的人寻求帮助和辅导。

但是，不要不断向许多人传播自己的怨言，试图把人拉到自己这一边。

这样做可能不会解决问题，反而会在群体中传播不信任和分裂。首先带到上帝面前。

诚实地告诉祂。 可以哭。 也可以告诉祂自己的郁闷。

但是，也要在上帝的话语面前察看自己的心。

必要的时候，要进行为了解决问题的对话，而不是闲话。

不要把怨言传播给人，要带到上帝面前，使它变成祷告。

3. 不要美化过去的“埃及”，要记得直到今天所领受的恩典

当现在很艰难时，过去可能显得更美好。 但是，不要因为埋怨而扭曲过去。

要记得上帝从哪里把你救出来。 记得祂直到今天引导你的恩典。

记得祂曾经回应你的祷告。 记得祂在困难中扶持你的时候。 然后这样祷告：

“主啊，求你倒空我想回到过去埃及的心。让我仰望今天仍然与我同在的上帝，也让我相信你将来要引导我的道路。” 埋怨抓住过去，信心却抓住上帝的应许。

4. 提出问题，要寻求恢复，而不是责备

如果真的存在错误，有时候必须说出来。 在家庭、教会和工作场所都是如此。

倒空怨言并不意味着遇到不公平的事情就必须无条件忍受或保持沉默。

但是，在提出问题，要察看自己的目的。 “我是要攻击这个人，还是要解决问题？”

“我是要把别人拉到我这一边，还是要和当事人诚实交谈？”

“我是想把对方打倒，还是希望关系和群体变得健康？”

听问题的人也应该在防卫以前先问：“这些话里有没有我应该听的？”

说的人要察看自己的心，听的人要察看实际的问题。

当这两件事同时发生时，怨言的声音就可能成为悔改和改变的机会。

5. 用感恩和信心填满怨言的位置

仅仅倒空怨言是不够的。重要的是用什么来填满那个位置。倒空不信，用信心填满。

倒空不满足，用知足填满。倒空责备，用爱填满。倒空惧怕，用祷告填满。

倒空怨言，用感恩和赞美填满。每天结束时问自己：“今天我为什么埋怨？”

“我责怪了谁？”“那个怨言的根源是什么？”“我有没有把它带到上帝面前？”

“我有什么需要悔改？”“今天我可以为什么感谢上帝？”

当我们在上帝面前不断重复这些问题时，我们的心会一点一点发生改变。

但是，倒空怨言也不能单靠我们的意志完成。

当痛苦很深、冤屈很大，或者等候了很久环境仍然没有改变时，我们的心很容易动摇。

所以，我们需要圣灵的帮助。

圣灵必须照亮我们的心，让我们看见怨言根源里的不信和不满足。

祂必须使我们想起已经忘记的上帝恩典。

祂必须使我们重新听见上帝的话语，并扶持我们，使我们即使在不能理解的环境中也能够信靠上

帝。所以，我们可以这样祷告：

“主啊，求你让我看见我心里的怨言。不要让我一面责怪人和环境，一面却看不见自己心里的不信和不满足。求你使我诚实承认自己所做错的，并且悔改；也不要让我把别人的错误都当作自己的责任背在身上。不要让我把痛苦和委屈传播给别人，而是使我首先带到主面前。求你使我想起已经忘记的恩典，不要让我怀念过去的埃及。即使在现在无法理解的处境中，也让我相信主的良善，并用信心、感恩和赞美填满我倒空怨言之后的心。”

倒空怨言，并不是活得好像什么问题都没有。也不是隐藏痛苦。

更不是受到不公平待遇时无条件沉默。

倒空怨言，是把痛苦和不满诚实地带到上帝面前，却不让这些痛苦凝固成对上帝和人的不信与责备。也是该由自己改正的就改正，该向别人说的话就在爱中说，该交托给上帝的就交托给上帝。

怨言说：“为什么事情不照我的意思发展？”信心却告白：

“即使现在不能理解，我仍然要信靠上帝。”怨言使我们注目于缺少的东西。

感恩使我们记得已经领受的恩典。怨言使我们回望过去的埃及。

信心使我们仰望上帝将要引导的道路。怨言首先寻找别人的责任。

悔改却使我们首先在上帝面前察看自己。

所以，今天如果怨言在心里升起，不要隐藏，也不要传播给别人。

把它带到上帝面前。在上帝的话语面前察看自己的心。该悔改的就悔改。

该改正的就改正。记得值得感恩的事。然后重新信靠上帝。怨言问：

“为什么事情不照我的意思发展？”信心却问：“在这样的处境中，我要怎样信靠上帝？”

倒空怨言，并用对上帝的信心、感恩和赞美填满那个位置——

这就是我们每天都要行走的“倒空怨言”之路。

第 12 章：

倒空“嫉妒”

在上一章中，我们探讨了如何倒空埋怨。埋怨使我们看不见上帝已经赐给我们的恩典，反而让我们的目光停留在自己没有得到的东西，以及别人所拥有的东西上。然而，当我们的目光长时间停留在别人身上时，另一种罪就很容易在我们心里扎根。那就是嫉妒。

嫉妒，就是看见别人所拥有的，就为自己所没有的而不满；当别人得到认可、关爱和称赞时，心里感到不舒服。起初，这可能只是看起来像一种简单的比较。

“为什么那个人比我做得更好？”“为什么那个人比我得到更多的认可？”

“为什么那个人拥有我所没有的东西？”“为什么上帝好像给那个人的比给我的更多？”

然而，当我们不断在心里滋养这些比较时，不知不觉间，别人的成功就会开始让我们觉得是自己的失败。别人的喜乐变成了自己的忧愁。别人受到称赞时，我们会觉得自己仿佛被忽视了。最终，我们甚至可能开始讨厌一个根本没有对我们做错任何事的人。

我自己也并非没有经历过这样的嫉妒。曾经有一段时间，我心里讨厌一位并没有对我做错任何事的信仰弟兄。他并没有特别伤害过我。然而，当我看见他比我得到更多的认可和称赞时，我心里却感到不舒服。现在回头来看，问题不在那位弟兄身上。问题在我的心里。

我想得到认可。我想被高举。我想显得比别人更优秀。

所以，当别人被高举时，我就觉得自己仿佛被贬低了。在这种心态的中心，是骄傲。

嫉妒最终始于比较，发展成为骄傲，并结出仇恨的果子。因此，如果我们要倒空嫉妒，在试图改变别人之前，必须先在上帝面前省察自己的心。“为什么我不能为那个人的成功而高兴？”“为什么那个人受到称赞时，我心里会感到不舒服？”“为什么我认为自己应该得到更多的认可？”面对这些问题，我们必须诚实。

嫉妒使我们用不同的眼光看人

扫罗是最清楚地让我们看见嫉妒会变得何等可怕的人物之一。

大卫打败歌利亚回来以后，以色列的妇女唱道：

“扫罗杀死千千，大卫杀死万万。”（撒母耳记上 18:7）

扫罗听见这话，非常不高兴，因为他认为百姓把大卫看得比自己更高。

于是圣经记载：“从这日起，扫罗就怒视大卫。”（9 节）在这之前，大卫一直忠诚地服事扫罗。

他为扫罗弹琴。 他为以色列争战。 他冒着生命危险与歌利亚争战。

然而，当嫉妒进入扫罗的心以后，他看大卫的眼光改变了。 忠诚的臣仆变成了竞争对手。

上帝所使用的人，看起来却像是要夺走自己位置的人。 嫉妒并没有改变大卫。

嫉妒改变的是扫罗的眼光。 嫉妒不会改变事实，却会改变我们看待事实的眼光。

这正是嫉妒可怕的地方。 我们不一定是因为某个人做错了什么才讨厌他。

有时候，反而可能因为那个人过得很好，我们就开始讨厌他。

别人被爱，我们可能会感到不舒服。 别人得到认可，我们可能会开始不喜欢他。

看见别人做得很好时，我们甚至可能觉得自己仿佛被贬低了。

在这种时候，问题也许并不在那个人身上。 问题可能在我们自己的心里。

嫉妒使人在我们心里变成竞争对手

嫉妒一旦进入我们的心，连弟兄都可能变成竞争对手。一起服事的同工可能变成竞争对手。

朋友可能变成竞争对手。甚至家人也可能变成竞争对手。该隐杀了自己的弟弟亚伯。

并不是因为亚伯伤害了该隐。约翰一书 3 章 12 节解释了该隐为什么杀害自己的弟弟：

“自己的行为是恶的，兄弟的行为是善的。”亚伯的义使该隐心里不舒服。

比较发展成嫉妒。嫉妒发展成仇恨。最终，仇恨以杀人的行为表现出来。

我们也许不会走到如此极端的地步。但是，我们可能在心里排斥某个人。

我们可能暗暗希望那个人失败。

当听见关于那个人不好的消息时，我们心里某个角落甚至可能暗暗高兴。

当发现那个人的弱点时，我们可能会觉得安心。“原来那个人也不过如此。”

如果我们里面有这样的心，就必须在上帝面前省察自己。

爱不会因别人的失败而高兴。爱不会为了抬高自己而贬低别人。

因此，倒空嫉妒并不只是停止羡慕别人而已。

我们必须把那种把别人视为竞争对手、对别人的喜乐感到不舒服、甚至暗暗盼望别人失败的心，也带到上帝面前倒空。

嫉妒使我们忘记上帝托付给我们的使命

扫罗的悲剧并没有停留在他对大卫的仇恨上。因为嫉妒，他忘记了自己所领受的使命。

扫罗是以色列的王。他应该照顾上帝托付给他的百姓，并保护整个国家。

但是，当他陷入对大卫的嫉妒之后，他的注意力不再集中在非利士人身上，反而更多地集中在大卫身上。他调动士兵去捉拿大卫。他耗费自己的时间和精力追赶大卫。

因为他的目光一直盯着别人，他反而失去了对自己所领受使命的专注。我们也可能如此。

我们可能一直关注别的牧者的事工，结果忘记了上帝托付给自己的教会。

我们可能一直关注别人的事业和成功，结果没有忠心做好上帝托付给自己的工作。

我们可能把自己的孩子与别人家的孩子比较，结果看不见上帝所托付给我们的孩子身上的宝贵之处。我们可能羡慕别人的恩赐，结果没有使用上帝赐给自己的恩赐。

嫉妒使我们过度注视别人的人生。结果，我们反而可能错过自己应该活出的人生。

因此，我们必须改变问题。不要问：“为什么那个人做得那么好？”

而要问：“今天上帝托付给我的是什么？”别人看起来做得比我更伟大，也没有关系。

别人比我得到更多称赞，也没有关系。别人的恩赐看起来比我的更突出，也没有关系。

因为上帝有托付给那个人的，也有托付给我的。不要比较。要忠心。不要竞争。

要完成使命。

我们必须省察自己渴望得到别人认可的心

在扫罗嫉妒的深处，也隐藏着渴望得到别人认可的心。

甚至当撒母耳责备他的罪时，扫罗仍然请求说：

“现在求你在我百姓的长老和以色列人面前抬举我。”（撒母耳记上 15:30）

渴望得到别人的认可，本身并不总是罪。每个人都有渴望被爱、被认可的心。

问题在于，当人的认可变得比上帝更重要的时候。

如果只有别人称赞我，我才能高兴；如果别人受到称赞，我就感到不舒服；如果只有自己的名字被人知道，我才感到满足；如果别人比我得到更多认可，我就受到伤害，那么我必须在上帝面前省察自己的心。 耶稣向我们显明了一条完全不同的道路：

“你们当以基督耶稣的心为心。”（腓立比书 2:5）耶稣倒空自己，取了奴仆的形象。

祂并没有为了高举自己而贬低别人。 因此，保罗劝勉我们：

“凡事不可结党，不可贪图虚浮的荣耀；只要存心谦卑，各人看别人比自己强。”（3 节）

在这里，我们看见了倒空嫉妒的道路。 我们必须倒空渴望被高举的心，并怀抱基督的谦卑。

不要问：“人们有多认可我？”而要问：“我在上帝面前活得有多忠心？”

即使人不知道，上帝知道。 即使人看不见，上帝看见。

即使人不称赞，上帝也知道我们的忠心。

像亚萨一样，把目光从人转向上帝

另一个诚实地显明嫉妒问题的人是亚萨。 在诗篇 73 篇中，亚萨承认：

“我见恶人和狂傲人享平安，就心怀不平。”（诗篇 73:3）亚萨看见恶人亨通时，他的心动摇了。

那些不把上帝放在眼里的人，看起来似乎比努力凭信心生活的自己过得更好。

因此，他几乎跌倒。 但是，后来发生了一个决定性的转变：

“等我进了上帝的圣所，思想他们的结局。”（17 节） 首先改变的不是亚萨的环境。

改变的是他的眼光。 原本一直注视人的眼睛，重新转向了上帝。

最终，他告白说：“除你以外，在天上我有谁呢？除你以外，在地上我也没有所爱慕的。”（25 节）

这是倒空嫉妒的一条重要道路。 当嫉妒在心里升起时，不要更仔细地去看那个人。

要仰望上帝。 不要继续比较谁拥有得更多。 要看上帝已经赐给你的。

不要计算谁得到更多称赞。要看上帝托付给你的工作。不要比较谁的事工更大。

要忠心完成上帝今天托付给你的使命。

倒空嫉妒，就是把一直停留在别人身上的目光重新转向上帝。

一同为上帝赐给别人的恩典欢喜

嫉妒使别人的喜乐变成自己的忧愁。爱却恰恰相反。爱会与别人的喜乐一同欢喜。

别人受到称赞时，要祝贺他。别人取得好成果时，要与他一同欢喜。

别人家的孩子表现很好时，要祝福他们。

别的教会成长、别的牧者被上帝大大使用时，要感谢上帝。同事升职时，要祝贺他。

朋友的事业兴旺时，要与他一同欢喜。刚开始的时候，我们的心可能跟不上。

嘴上虽然说着祝贺的话，心里却仍然不舒服。这个时候，也要把这样的心带到上帝面前。

“上帝啊，求你让我看见，我里面为什么不能真心为你赐给这个人的恩典而高兴。求你倒空我里面

这种比较的心。求你帮助我能够为你赐给这个人的恩典一同欢喜。”

然后，为那个人祷告：“主啊，求你更大地使用这个人。”“求你赐福这个家庭。”

“愿你的国度借着这个人的事工更加扩展。”

当我们开始祝福自己所嫉妒的人时，我们的心也会渐渐改变。

嫉妒问：“为什么你把这些给了那个人？”爱却告白：“感谢你也把恩典赐给这个人。”

倒空嫉妒，学习感恩

在充满嫉妒的心里，感恩很难扎根。因为嫉妒总是注视着自己所没有的东西。

“为什么我没有那个？”“为什么好事总是发生在那个人身上？”

“为什么那个人得到的比我更多？”

当我们的内心被这些想法充满时，就看不见上帝已经赐给我们的恩典。

因此，如果我们要倒空嫉妒，就必须学习感恩。 为上帝赐给你的家庭感恩。

为祂托付给你的教会感恩。 为祂赐给你的恩赐感恩。 为工作的机会感恩。

为与你一同走信仰道路的人感恩。 为上帝直到今天一直引导你的恩典感恩。

最重要的是，为上帝借着耶稣基督拯救我们，并使我们成为祂儿女的恩典感恩。

嫉妒放大我们所缺少的。 感恩使我们看见自己已经领受的。 嫉妒放大缺乏。

感恩放大恩典。 感恩并不会使我们原本没有的东西突然出现。

但是，感恩会打开我们的眼睛，使我们看见已经领受的恩典。

不要因为别人嫉妒你，你也开始嫉妒别人

有时候，问题并不是我嫉妒别人。 而是别人嫉妒我。 约瑟的哥哥们嫉妒约瑟。

因为父亲对约瑟的爱，也因为约瑟所做的梦，他们心里产生了仇恨，最终把约瑟卖到了埃及。

他们所做的显然是恶。 然而，人的恶无法推翻上帝的计划。

多年以后，约瑟对哥哥们说：“上帝差我在你们以先来，为要保全生命。”（创世记 45:5）

约瑟并没有把哥哥们所做的恶说成是善。 但是，他看见上帝的护理比哥哥们的恶更大。

这给我们一个重要的教训。 有人可能嫉妒我。 有人可能误解我。

有人看见我过得好时，可能感到不舒服。 有人可能试图把我拉下来。

但这并不意味着我也必须讨厌那个人，或者与那个人竞争。 上帝的护理比人的嫉妒更大。

不要因为别人的嫉妒而放弃自己的使命。 要忠心站在上帝托付给你的位置上。

与其关注人的反应，不如仰望上帝的引导。

我们必须分辨应该倒空的嫉妒和应该怀有的圣洁热忱

圣经并不只谈论我们必须倒空的罪性嫉妒。

在民数记 25 章中，上帝说非尼哈为上帝的圣洁表现出了热忱。

这里重要的是，内心的中心到底是什么。扫罗的嫉妒是为了自己。

那是为了保护自己的位置和荣耀而产生的嫉妒。

然而，非尼哈的热忱并不是出于想高举自己名声的欲望，而是出于珍视上帝的圣洁。

因此，我们必须问自己：“我现在生气，真的是为了上帝的荣耀吗？”

“还是因为我的自尊受到了伤害？”“我是因为上帝的旨意被违背而忧伤吗？”

“还是因为自己没有得到认可而受伤？”“这种热忱是出于爱吗？”

“还是出于恐惧和占有欲？”这个问题在夫妻关系中也非常重要。

夫妻应该珍惜并忠诚地守护上帝所赐的婚姻之约。

但是，我们不能因为说自己爱配偶，就把过度的控制、监视和占有欲称为“圣洁的嫉妒”。

爱会保护关系，却不会把对方变成自己的所有物。

我们必须倒空的，是为了保护自己的荣耀和位置而试图贬低别人的嫉妒。

我们应该怀有的，则是出于爱上帝、珍视祂旨意和圣洁而产生的热忱。

倒空嫉妒，活出爱

倒空嫉妒的目的，并不只是成为一个不再嫉妒别人的人。而是成为一个爱人的人。

爱寻求别人的益处。别人过得好时，爱会一同欢喜。爱不会把别人的成功解释成自己的失败。

爱知道上帝赐给每个人不同的恩赐，也托付给每个人不同的使命。

因此，当嫉妒在我们里面升起时，我们应该这样祷告：

“主啊，求你让我看见，我为什么会对这个人感到不舒服。”

“求你倒空我里面的比较和骄傲。”“求你倒空我渴望得到别人认可的心。”

“求你帮助我为你赐给这个人的恩典一同欢喜。”“求你帮助我忠心完成你托付给我的使命。”

然后，实际地选择去爱。 祝贺。 鼓励。 祝福。 祷告。 与别人的喜乐一同欢喜。

即使我们的心还不能立刻跟上，也要先顺服上帝的话，以爱的行动开始实践。

在这个过程中，圣灵也会改变我们的心。

倒空“嫉妒”的原则与实践指南

那么，我们在日常生活中应该怎样倒空嫉妒呢？

嫉妒从与别人比较开始，并且很容易发展成骄傲和仇恨。

因此，为了倒空嫉妒，我们必须把一直注视别人的目光重新转向上帝，以感恩代替比较，并忠心完成上帝托付给我们的使命。

1. 当嫉妒升起时，找出自己正在与谁比较、比较什么

嫉妒始于比较。因此，当你的心开始感到不舒服时，首先要问自己：“我现在正在和谁比较？”

“我正在比较什么？”是财富吗？是外貌吗？是孩子吗？是工作吗？是事工的规模吗？

是教会的规模吗？是别人的称赞吗？是别人的恩赐吗？

当你发现自己正在比较什么时，不要继续滋养那些想法。要把目光转向上帝。

上帝赐给那个人的，是上帝托付给那个人的。上帝赐给我的，是上帝托付给我的。

比较使我们去活别人的人生。使命使我们活出上帝托付给自己的人生。

2. 有意识地祝福上帝赐给别人的恩典

不要继续在心里把自己所嫉妒的人当作竞争对手。为那个人祷告。

祝福他，盼望他过得好。当好事临到他时，要祝贺他。当上帝使用他时，要献上感谢。

在家庭里，不要比较兄弟姐妹。 父母尤其要小心，不要拿一个孩子与另一个孩子比较。

孩子们也不应该把上帝赐给兄弟姐妹的恩典变成彼此竞争的理由。

在教会里，不要把别的教会和别的牧者所结的果子当作竞争的对象。

在职场上，不要把同事的成功解释成自己的失败。

为上帝赐给别人的恩典一同欢喜，是倒空嫉妒的一项实际操练。

3. 与其寻求人的认可，不如追求在上帝面前的忠心

如果你不断想着：“人们有多认可我？”那么，你就会越来越敏感于别人所得到的称赞。

因此，要改变问题：“我在上帝面前忠心吗？”即使没有人认可，也要忠心。

即使没有人知道你的名字，也要服事。 即使别人受到称赞，也要一同欢喜。

即使你觉得自己所做的事被别人得到了认可，也要先在上帝面前省察自己的心。

当然，在需要正确评价和公平对待的情况下，可以诚实地说明事实。

但是，不要让人的称赞成为你心里的主人。 正在倒空嫉妒的人，看重上帝的目光胜过人的掌声。

4. 每天为上帝已经赐给你的恩典感恩

当嫉妒升起时，不要只想着自己没有得到什么，而要数算自己已经得到了什么。

甚至可以具体写下今天值得感恩的事情。

想一想你的家庭、健康、教会、工作、朋友、恩赐、事工、救恩、上帝的话语，以及能够祷告的

恩典。 感恩并不是说我比别人拥有得更多。

感恩是承认上帝赐给我的恩典是宝贵的，也是足够的。

当嫉妒说：“为什么我没有这个？”感恩却告白：“上帝也赐给了我丰盛的恩典。”

5. 与其注视别人，不如专注于上帝托付给自己的使命

当嫉妒升起时，我们可以问自己的一个最好的问题就是：“上帝现在托付给我的是什么？”

不要把所有时间都花在注视别人的事工上。不要让自己的心一直被评价别人的人生所占据。

爱上帝托付给你的家庭。服事上帝托付给你的教会。

在上帝托付给你的工作岗位上诚实工作。使用上帝赐给你的恩赐。

忠心完成今天应该顺服的事情。扫罗因为一直注视大卫，而失去了自己的使命。

亚萨因为一直注视恶人的亨通，几乎跌倒。然而，当他重新仰望上帝时，他再次找到了道路。

把目光从人转向上帝，把心从比较转向使命。然而，倒空嫉妒并不能单靠我们的意志力完成。

“从现在开始，我再也不和别人比较了。”“以后只要别人成功，我一定会为他高兴。”

仅仅作出这样的决心，并不能立刻除去深藏在我们心里的嫉妒。

我们需要上帝的恩典和圣灵的帮助。圣灵必须让我们看见隐藏在心里的比较和骄傲。

圣灵必须使我们意识到，当别人过得好时，我们心里所产生的不舒服。

圣灵必须倒空我们渴望得到别人称赞的心，并打开我们的眼睛，使我们看见上帝已经赐给我们的

恩典。而且，圣灵必须在我们里面塑造基督的爱，使我们能够真诚地与别人的喜乐一同欢喜。

因此，我们可以这样祷告：

“主啊，求你让我看见我里面的嫉妒、比较和骄傲。求你倒空我里面那种看见别人过得好就感到不舒服、看见别人受到称赞就觉得自己被贬低的心。求你倒空我渴望得到人的认可和称赞的心，使我单单因知道你认识我、爱我而满足。求你帮助我为你赐给别人的恩典欢喜并祝福，也帮助我为

你赐给我的恩典感恩。求你使我不再注视别人、与别人竞争，而是忠心完成你托付给我的使命。

求你用基督的谦卑、感恩和爱，充满我这颗倒空了嫉妒的心。”

倒空嫉妒，并不意味着成为一个对别人毫不关心的人。也不是要我们忽视别人的成功。

倒空嫉妒，是不再把别人的成功解释成自己的失败。

是为上帝赐给别人的恩典一同欢喜，为上帝赐给自己的恩典献上感谢，并按照上帝托付给自己的

使命忠心生活。别人比我站得更高，也没有关系。别人比我得到更多称赞，也没有关系。

别人看起来做着比我更伟大的事情，也没有关系。因为上帝认识我。因为上帝爱我。

因为上帝也赐恩典给我。也因为上帝同样把使命托付给了我。

所以，不要把别人的喜乐变成自己的忧愁。不要把别人的成功变成自己的失败。

不要把上帝赐给别人的恩典解释成上帝对自己的拒绝。

要像亚萨一样，把目光从人转向上帝。要像约瑟一样，相信上帝的护理大过人的恶。

最重要的是，要像耶稣基督一样，倒空想要高举自己的心，谦卑地服事。

嫉妒问：“为什么那个人拥有我所没有的？”信心却告白：

“我要为上帝赐给那个人的恩典欢喜，也要为上帝赐给我的恩典感恩。”

倒空嫉妒，就是把一直停留在别人身上的目光重新转向上帝。

就是倒空比较、骄傲和仇恨，让基督的谦卑、感恩和爱在那倒空的位置上成长。

这就是我们每天都应当走的倒空“嫉妒”之路。

第三部：
让基督充满倒空之后的生命

第十三章：被基督充满

贯穿本书，我们一直默想的主题是“倒空”。我们要倒空骄傲，倒空贪婪，倒空虚伪，倒空谎言，倒空仇恨，倒空恶念，倒空淫乱，倒空埋怨，也倒空嫉妒。然而到了最后，我们必须提出一个问题：“我们为什么要倒空自己？”还有另一个问题：

“倒空之后，那空出来的位置要用来什么来充满？”

答案很清楚。倒空的目的，不是要成为一个里面空无一物的人，而是要成为一个被基督充满的人。

仅仅倒空我们里面的罪、贪婪和自我中心，并不足够。因为“倒空”本身并不是信仰的目的。基督徒的人生，不是要成为一个没有欲望、没有思想、没有情感的空洞之人，而是要倒空那种以自己为人生主人的生活，让耶稣基督成为我生命的主。倒空高举自己的心，以基督的谦卑而活；倒空想为自己抓住一切的欲望，以基督的爱而活；倒空仇恨、谎言、埋怨和嫉妒，以基督的心为心而活。

因此，关于倒空，最后要问的问题不应该是：“我里面有什么消失了？”而应该是：“现在是谁在我里面掌权？”基督徒的倒空，最终是走向让基督活在我们里面的人生。

不再是我活着，乃是基督在我里面活着

使徒保罗在加拉太书 2 章 20 节如此告白基督徒的人生：

“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着。”

这节经文清楚地告诉我们，本书一直谈论的“倒空”最终应当走向哪里。

倒空自己，并不是让自己的存在消失，也不是消除自己的思想、情感、个性和人格，更不是放弃上帝赐给我们的恩赐和责任。倒空，是倒空那种以自我为中心、想要成为自己人生主人的心，让基督成为我生命的主。因此，保罗不是说：“我消失了。”而是告白说：“基督在我里面活着。”

生命的中心已经改变了。过去只问“我想要什么？”的人，现在开始问：“主啊，祢想要什么？”

过去坚持自己想法正确的人，现在开始问：“上帝的话语怎么说？”

过去只考虑自己利益的人，现在开始问：“如果是基督，祂会怎样爱这个人？”

过去喜欢自己的名字被人认可的人，现在开始思想：“怎样才能借着这件事彰显基督？”

这就是倒空之后应当出现的改变。

倒空的目的，不是让我消失，而是让生命的中心从自己转向基督。

我们要被基督的心充满

腓立比书 2 章 5 节说：“你们当以基督耶稣的心为心。”这节经文也是本书的起点。

耶稣基督本有上帝的形像，却没有为了高举自己而坚持自己的权利，反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式；祂自己卑微，顺服至死，且死在十字架上。

因此，被基督充满，并不只是对耶稣拥有许多知识。而是拥有耶稣的心。

是学习基督的谦卑。是学习基督的爱。是学习基督的顺服。是学习基督的饶恕。

是学习基督的服事。并且让这样的心在家庭、教会和职场中彰显出来。

我们可以多年研读圣经，也可以拥有丰富的神学知识；可以在教会担任重要职分，甚至可以成为牧者、教导上帝的话语。然而，如果这些知识没有使我们走向基督的心，我们就必须重新省察自己。我们可能非常熟悉上帝的话语，却仍然骄傲。

我们可能做了许多事工，却仍然渴望人的认可。我们可能在教会里服事，却在家里让家人受苦。

因此，重要的并不只是我们知道多少，而是基督的心在我们的生命中彰显了多少。

倒空的位置必须被基督的品格充满

在前面的章节中，我们逐一察看了自己里面需要倒空的东西。现在不必再一一详细说明。此刻更重要的是：在倒空之后，那空出来的位置出现了什么？

如果倒空了骄傲，就应当显出谦卑。如果倒空了贪婪，就应当显出知足与慷慨。

如果倒空了虚伪，就应当显出在上帝面前诚实的生活。

如果倒空了谎言，就应当显出真实。如果倒空了仇恨，就应当显出爱与饶恕。

如果倒空了恶念，就应当越来越多地生出良善、纯洁的思想。

如果倒空了淫乱，就应当显出圣洁与忠贞。

如果倒空了埋怨，就应当显出信心与感恩。

如果倒空了嫉妒，就应当显出一种爱——能够为上帝赐给别人的恩典而欢喜。

然而，我们不要把这些彼此分开来看。谦卑、真实、爱、圣洁和感恩，最终都是基督的品格在我们里面所彰显出来的样式。

因此，我们不应该只问：“我已经没有骄傲了吗？”而要问：“基督的谦卑是否正在我里面彰显？”

我们不应该只停留在：“我没有说谎吗？”而要问：“基督的真实是否正在我的生命中彰显？”

我们也不应该只停留在：“我有没有恨某个人？”而要问：“我是否正在用基督的爱去爱人？”

倒空不是消极的信仰，也不是仅仅停留在“不犯罪”的信仰。倒空，是腾出空间，使基督的生命和品格越来越多地彰显在我们里面。

我们要被基督的话语充满

那么，我们怎样才能被基督充满呢？首先，必须让基督的话丰富地住在我们里面。

保罗在歌罗西书 3 章 16 节说：“当用各样的智慧，把基督的道理丰富地存在心里。”

我们的心里充满了无数的话语：人的话、世界的价值观、从网络和社交媒体不断进入我们里面的各种思想、我们自己的恐惧和欲望，以及过去的伤痛和记忆。

然而，当基督的话丰富地住在我们里面时，我们的思想和判断就开始改变。

上帝的话语光照我们的思想。 显明错误的欲望。 揭露隐藏的骄傲。

使我们察觉自己里面的仇恨和嫉妒。 同时，也教导我们应当带着怎样的心而活。

因此，我们不能只停留在阅读圣经。 要把上帝的话语存记在心里。 要默想。

也要顺服。 “今天，上帝借着这段话在对我说什么？” “我需要倒空什么？”

“我需要顺服什么？” “今天在家庭、教会和职场中，我怎样活出这段话？”

我们要如此把自己摆在上帝的话语面前。 耶稣说：

“我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式”（太 11:29）。

被基督充满的人，就是不断向耶稣学习的人。

借着圣灵的帮助彰显基督的品格

然而，并不是因为我们知道了上帝的话语，又下定了决心，就能靠自己的力量变得像基督。

我们需要圣灵的帮助。 以弗所书 5 章 18 节说：“乃要被圣灵充满。”

加拉太书 5 章 22—23 节则这样描述圣灵所结的果子：

“仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。”

这些果子并不是我们勉强自己制造出来的宗教外表，而是圣灵在我们里面工作时所结出的生命果子。 因此，我们不能只依靠自己的力量。

当仇恨在里面升起时，不要只停留在“我要去爱”的决心上，而要祷告说：“圣灵啊，请帮助我爱这个人。”

当埋怨升起时，不要只是咬紧牙关说：“我不可以抱怨。”而要祈求：“圣灵啊，求祢使我想起上帝的恩典，并且献上感恩。”

当嫉妒升起时，不要只责备自己说：“我不可以嫉妒。”而要祷告说：“圣灵啊，求祢赐给我一颗能够为祢赐给那个人的恩典而欢喜的心。”

被基督充满的人生，并不是靠自己的意志努力装得像基督。

而是住在上帝的话语中，倚靠圣灵，把自己交给上帝，使基督的品格在我们里面结出果子的生命。

被基督充满的人会服事

在本书第 3 章中，我们已经察看过倒空自己、成为仆人服事邻舍的生活。现在我们再次回到这个主题，因为被基督充满的人生，最终会在人际关系中显明出来。 耶稣洗了门徒的脚。

祂亲自束上毛巾，降卑到仆人的位置。 基督的心不是高举自己的心，而是服事人的心。

因此，被基督充满的人会问： 不是“谁会认可我？”而是“今天我可以服事谁？”

不是“我能得到什么？”而是“我可以分享什么？”

不是“为什么没有人服事我？”而是“我可以先为谁洗脚？”

要从家庭开始。 用基督的心对待与你最亲近的家人。

夫妻不要只坚持自己的立场，要先聆听。 做错了，就要道歉。

不要只用言语教导孩子信仰，要让他们看见会悔改、会饶恕、会服事的父母。

教会里也是如此。 不要寻找职位，要寻找可以服事的位置。

不要只做那些会被人看见和认可的事情。 即使无人知道，也要做那些必须有人去做的事。

在职场中也要彰显基督的心。 不要只考虑自己的利益，也要顾念别人的益处。

诚实地工作。 不要利用软弱的人。 为别人的成功而欢喜。 倒空会借着服事彰显出来。

在被基督充满的人身上，基督仆人的样式会成为生命的果子。

被基督充满，是每天持续不断的生活

我们无法借着一次决志，就把所有的骄傲完全倒空。

也不是悔改一次之后，贪婪就永远不会再回来。

今天倒空了仇恨，也不意味着明天我们就永远不会再次受伤。

今天没有抱怨，也不意味着明天自然就会充满感恩。

因此，倒空不是一次性的事件，而是每天持续进行的门徒训练过程。

我们每天都要在上帝面前省察自己的心。“今天，什么最占据我的心？”

“现在，我正在紧紧抓住什么？”“有没有哪个领域，我正在试图自己作主？”

“骄傲、贪婪、仇恨或埋怨是不是又进来了？”每当发现这些东西时，就要把它们带到上帝面前。

要悔改。 再次倒空。 再次被基督充满。 我们不能只靠昨天的恩典来过今天的生活。

今天仍要站在上帝的话语面前。 今天仍要倚靠圣灵。 今天仍要以基督的心为心。

今天仍要去爱。 今天仍要饶恕。 今天仍要服事。

基督徒的倒空，不是一次就完成的事情，而是每天跟随基督而活的生命。

“祂必兴旺，我必衰微”

施洗约翰望着耶稣如此告白：“祂必兴旺，我必衰微”（约 3:30）。

这句话表达了一个不愿让自己成为中心，而愿基督被彰显之人的心。

这也是倒空所要走的方向。 不是彰显我的名字，而是彰显基督的名。

不是因我的旨意成就而喜乐，而是因上帝的旨意成就而喜乐。

不是因自己得到认可而喜乐，而是因基督被高举而喜乐。

因此，倒空不是失败。 也不是让自己的存在变得毫无价值。

相反，倒空是使上帝所创造的人回到正确的位置。

当我从主人的位置退下来，接受基督为主时，我才能真正活出上帝所喜悦的样式。

我越想抓住自己，就越惧怕。 我越想高举自己的名字，就越会与别人竞争。

我越想成就自己的旨意，当事情不照我的意思发展时，就越容易埋怨。

然而，当我把自己交托给基督时，我就得着自由。 别人比我升得更高，也没有关系。

别人不认可我，也没有关系。 即使所有事情都没有按照我的计划进行，我仍然可以信靠上帝。

因为我不是自己生命的主。 基督才是。 最终，倒空不是失去基督，而是得着基督。

倒空自己，被基督充满

现在，我们必须再次问自己：“我需要倒空什么？”但不要停在这里。

还要问一个更重要的问题：“现在，我里面充满的是什么？”我的心是否充满忧虑？

是否充满渴望得到别人认可的心？ 是否充满对金钱和成功的欲望？ 是否充满伤痛和仇恨？

是否充满比较和嫉妒？ 还是充满基督的话语和基督的爱？ 我们的目标不是成为空洞的人。

我们的目标是成为被基督充满的人。 让基督的话丰丰富富地住在你里面。 要被圣灵充满。

要以基督的心为心。 用基督的爱去爱人。 用基督的饶恕去饶恕。 用基督的谦卑去服事。

并且让基督借着我们的生命被彰显出来。 在家庭中彰显基督。 在教会中彰显基督。

在职场中彰显基督。 当人们遇见我们时，愿他们看到的不是我们的夸耀，而是基督的爱。

愿他们在我们的言语中看见基督。 愿他们在我们的选择中看见基督。

愿他们在我们的服事中看见基督。 愿我们整个生命都作出这样的告白：

“现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着。”

“被基督充满”的原则及实践指南

倒空的目的，不是成为一个空洞的人，而是被基督充满。因此，基督徒的人生不能只停留在“我不做什么？”这个问题上，而应该问：“今天，我要怎样让基督活在我里面？”

1. 每天省察谁是你生命的主

被基督充满的人生，第一个问题就是：“现在，谁是我生命的主？”

当你要作重要决定时，不要只停留在：“我想要什么？”要问：“主想要什么？”

无论在家庭、教会还是职场，都不要让自己的想法和情绪成为最终的标准。

每天开始的时候，可以这样祷告：

“主啊，今天不要让我试图成为自己生命的主人。求祢帮助我不跟随自己的想法，而跟随祢的话语；不寻求自己的旨意，而寻求祢的旨意。”

2. 借着话语和祷告住在基督里

要让基督的话丰丰富富地住在我们里面。 读上帝的话语。 默想上帝的话语。 祷告。

并且顺服。 读完上帝的话语之后，要问：“今天，上帝借着这段话让我看见什么？”

“我需要倒空什么？”“我需要顺服什么？”“今天，我应该向谁活出这段话？”

上帝的话语不应该只是累积知识的材料，而应该成为掌管我们思想和生活的上帝之道。

3. 每天寻求圣灵的帮助

我们不能靠自己的力量制造出基督的品格。 需要爱的时候，向圣灵祈求爱。

需要忍耐的时候，向圣灵寻求帮助。 埋怨升起时，求上帝赐下感恩。

嫉妒升起时，求上帝赐下一颗能够与别人一同喜乐的心。

仇恨升起时，求上帝赐下饶恕的力量。 受到试探时，求上帝开一条出路，并赐下节制的力量。

被基督充满的人生，不是夸耀自己力量的人生，而是倚靠圣灵的人生。

4. 用基督的心对待与你最亲近的人

我们里面是否真正有基督的心，会我们从如何对待最亲近的人显明出来。 从家庭开始。

聆听你的配偶。 如果做错了，就道歉。

如果孩子发了脾气，不要躲在父母的权威后面，要承认自己的错误。

在教会中，不要利用人，要服事人。 在职场中，宁可选择诚实，也不要选择利益。

尊重比自己弱小的人。 不要轻易论断与自己想法不同的人。

基督的心不能只停留在口头的告白上，而必须在人际关系中彰显出来。

5. 每天实践微小的服事

每天开始时，问自己：“今天，我可以服事谁？” 不一定要做什么伟大的事情。

聆听家人的心声，联系正在经历困难的人，帮助有需要的人，喜乐地做无人看见的工作，为别人的成功献上祝贺，为那个自己很难饶恕的人祷告——这些都是服事。

被基督充满的人，比起留下自己的名字，更渴望让基督的爱借着自己流淌出去。

6. 每天结束时，省察今天是什么充满了你的生命

一天结束时，在上帝面前安静片刻。“今天，什么最占据我的心？”

“今天，有没有什么时刻我试图以自己为生命的主人？”“我的言语和行为有没有彰显基督的心？”

“今天，我爱了谁？服事了谁？”“骄傲、贪婪、仇恨、埋怨或嫉妒是否又进到我里面？”

“今天，上帝赐给了我什么恩典？”如果看见罪，就不要隐藏，要悔改。

如果看见恩典，就献上感恩。然后，再次仰望基督。

然而，在所有这些实践之前，有一件事必须牢记。

被基督充满，并不是靠自己的努力使自己成为一个更好的人。一切都始于上帝的恩典。

是上帝先爱了我们。是基督拯救了我们。是圣灵在我们里面工作。

因此，我们不夸耀自己的力量。我们寻求恩典。我们倚靠圣灵。

并且每天把自己交托给基督。我们可以这样祷告：

“主啊，今天也求祢倒空我里面想要占据主人位置的心，并用基督充满我。帮助我不跟随自己的想法，而跟随祢的话语；不寻求自己的旨意，而寻求祢的旨意。让基督的话丰丰富富地住在我里面，并使我被圣灵充满。让基督的谦卑、爱、真实和圣洁彰显在我的生命中。在家庭、教会和职场中，让我彰显的不是自己，而是基督；让我因基督被高举而喜乐，胜过因自己被高举而喜乐。求祢使我活出这样的生命：不再是我活着，乃是基督在我里面活着。奉耶稣基督的名祷告，阿们。”

倒空的目的，不是成为一个空洞的人。而是成为一个被基督充满的人。

倒空不是恨恶自己。而是倒空自己想要作主的心，接受基督为主。

倒空不是无所作为的人生。而是以基督的心去爱、去服事的人生。因此，每天倒空自己。

每天被上帝的话语充满。每天倚靠圣灵。每天以基督的心为心。并且用基督的爱服事人。

这是一种生命——里面想要作主的心越来越被倒空，而基督越来越清楚地被彰显为我生命的主。

这是一种生命——不再是我活着，乃是基督在我里面活着。

这就是我们每天应当走的“倒空”之路。

结论

现在，在结束这本书的时候，我想再次回到一开始所提出的问题：“我需要倒空什么？”还有，“倒空之后，那空出来的位置要用来什么来充满？”这两个问题贯穿了整本书。

我们首先察看了“放下”与“倒空”的区别。如果“放下”是把手中紧紧抓住的东西放开，那么本书所说的“倒空”则指向更深之处。它是倒空内心深处想要自己作主的心。它是倒空那种把我的想法、我的欲望、我的意志、我的夸耀和我的名字放在人生中心的心，并把那个位置交给基督。因此，倒空并不只是放弃某些东西的生活。倒空乃是倒空自己想要作主的心，迎接基督成为我生命之主的生活。

耶稣基督先倒空了自己

我们之所以能够谈论倒空，是因为耶稣基督首先走上了自我倒空的道路。腓立比书 2 章 7 节说，耶稣“反倒虚己，取了奴仆的形像，成为人的样式”。

耶稣的自我倒空并不是祂放弃了神性。身为上帝儿子的耶稣降卑自己，取了奴仆的形像，来到我们中间，并且顺服父的旨意，以至于死在十字架上。

基督的倒空中有谦卑，有顺服，有爱，有服事，也有十字架。

因此，我们所说的倒空，并不只是自我修炼，也不是一种把心变空的操练。它是一条门徒之路：

仰望那位为我们倒空自己的耶稣基督，以祂的心为心，并跟随祂。

不是我们先倒空自己，而是基督先为我们舍己。不是我们先爱，而是基督先爱了我们。

因此，我们的倒空也必须从基督的恩典开始。

倒空不是为了定罪自己

在这本书中，我们察看了自己里面各种罪的表现。我们在上帝的话语面前，一一察看了骄傲、贪婪、虚伪、谎言、仇恨、恶念、淫乱、埋怨和嫉妒。

有时候，这些话语可能深深刺痛了我们的心。“原来我里面也有这样的骄傲。”

“原来我一直倚靠金钱过于倚靠上帝。”

“原来我在人面前所表现出来的样子和真实的自己并不一样。”

“原来我心里仍然有无法饶恕、仍然憎恨的人。”

“为什么我一直带着这么多埋怨，并不断与别人比较而活呢？”

然而，我们察看这些罪的目的，不是要使我们绝望，也不是为了定罪我们，而是为了让我们站在圣经这面镜子前诚实地看见自己；为了把一直隐藏的东西带到上帝面前；也为了让我们承认自己的力量无法改变自己，并再次仰望十字架。

倒空的开始，不是下定决心说：“从现在起，我一定要成为一个更好的人。”

相反，它始于这样的承认：“主啊，靠我自己的力量，我做不到。”

我无法靠自己的力量彻底除去里面的骄傲。我无法只靠自己的意志洁净自己的贪婪。

长久以来的仇恨和伤痛，也无法仅仅靠一个决心就完全抹去。埋怨和嫉妒也是如此。

所以，我们需要恩典。我们需要十字架。我们需要圣灵的帮助。

倒空不是靠自己的力量使自己变得洁净，而是在上帝的恩典面前，诚实地把自己交托给祂。

倒空的目的是被基督充满

然而，我们不能只倒空就结束了。在结束这本书的时候，有一个事实是我们必须最清楚地抓住的

：倒空的目的是成为一个空洞的人，而是成为一个被基督充满的人。

我们的目标不只是成为一个少犯罪的人。也不是仅仅成为一个不骄傲的人。

信仰的目标也不只是成为一个没有贪欲的人、不发怒的人、不嫉妒的人。

在那倒空的位置上，必须彰显基督的品格。骄傲被倒空的地方，要彰显基督的谦卑。

贪婪被倒空的地方，要彰显知足与分享。虚伪和谎言被倒空的地方，要彰显真实。

仇恨被倒空的地方，要彰显爱与饶恕。恶念和淫乱被倒空的地方，要彰显纯洁与圣洁。

埋怨和嫉妒被倒空的地方，要彰显信心、感恩与爱。

然而，如果把这一切用一句话来概括，最终只有一件事：基督在我们里面被彰显出来。

使徒保罗在加拉太书 2 章 20 节如此告白：

“我已经与基督同钉十字架，现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着。”

这就是我们所走的倒空之路应当指向的方向。不是我消失了，而是我生命的中心改变了。

从过去由我自己作主的生活，转变为由基督作主的生活。

这是一个寻求上帝旨意过于自己旨意的生命；一个因耶稣的名被彰显而喜乐，胜过自己的名字被

彰显的生命；一个不只寻求自己的益处，而是以基督的心顾念别人益处的生命。

被基督充满的生命会借着服事彰显出来

倒空并不是只发生在内心里的事情。一个被基督充满的人，他的生命会结出果子。

其中一个果子就是服事。耶稣倒空自己，取了奴仆的形像，并且洗了门徒的脚。

因此，被基督的心充满的人，不是努力彰显自己，而是服事别人。

他不再问：“为什么没有人认可我？”而是问：“今天我可以服事谁？”

他不再只想：“我可以得到什么？”而是思想：“我可以分享什么？”

这样的服事必须从离我们最近的地方开始。 在家庭中彰显基督。 聆听你的配偶。

做错了，就道歉。

不要只用言语教导孩子信仰，而要让他们看见会悔改、会饶恕、会服事的父母。

在教会中也要彰显基督。 不要努力争取位置，而要寻找可以服事的位置。

即使没有人知道，也要去做那些需要有人去做的事。 在职场中也要彰显基督。

诚实地工作。 不要只寻求自己的利益。 不要利用软弱的人，要尊重他们。

为别人的成功一同欢喜。 倒空会借着服事彰显出来。

被基督充满的心，最终会流露为爱与服务生命。

倒空是每天都要走的道路

然而，我们不可能借着一次决志就把一切都倒空。

今天倒空了骄傲，并不意味着明天就再也不会骄傲。

今天为贪婪悔改，并不意味着以后再也不会产生贪欲。

今天饶恕了某个人，并不意味着过去的伤痛以后再也不会浮现。

今天献上感恩，也不意味着明天就再也不会埋怨。 因此，倒空不是一次决志就结束的事情。

它是每天跟随基督而走的门徒之路。 每天都要在上帝的话语面前察看自己的心：

“主啊，今天我里面有什么需要倒空？”同时也要问：

“主啊，那空出来的位置要用来充满？”骄傲再次升起时，就把它倒空。

贪欲再次抓住你的心时，就把它倒空。 仇恨再次升起时，就把它带到上帝面前。

埋怨出现时，就記念上帝的恩典。 嫉妒出现时，就把定睛在人身上的目光转向上帝。

然后，再次用基督充满那个空出来的位置。 用上帝的话语来充满。 借着祷告来到上帝面前。

寻求圣灵的帮助。 以基督的心为心。 然后去爱、去饶恕、去服事。

这就是我们每天都要不断重复去走的信仰之路。

再次站在两个问题面前

现在，当你合上这本书的时候，请再次站在一开始提出的两个问题面前：

“我需要倒空什么？”我里面还有什么骄傲紧紧抓住不放？有什么是我倚靠过于倚靠上帝的？

我是否戴着某种面具，只为了让别人看到我想让他们看到的样子？

我是否正在隐藏或歪曲真相？我是否仍然有憎恨、无法饶恕的人？

我的心里是否有不断反复滋长的恶念？我的心是否正被错误的欲望夺去？

我是否在哪些方面带着埋怨，以至于无法信靠上帝？我是否不断与别人比较，并心生嫉妒？

然后，请问第二个问题：“我被什么充满？”我的心是否被基督的话语充满？

基督的谦卑是否正在我里面彰显？基督的爱是否正在我里面彰显？

基督的真实与圣洁是否正在我里面彰显？感恩与信心是否正在成长？

我是否正在以基督的心服事别人？最重要的是，现在谁是我生命的主？

面对这些问题时，不要去想别人。 不要去想你的配偶。 不要去想你的孩子。

不要去想教会里的其他弟兄姐妹。 首先，把你自己带到上帝面前。

然后这样祷告：

“主啊，今天也求祢鉴察我的心。求祢让我看见自己里面那颗想要作主的心。求祢帮助我倒空那些必须倒空的东西，使我不再隐藏，而是诚实地把它们带到祢面前。

求祢使我不再靠自己的力量试图改变自己，而是紧紧抓住十字架的恩典，并寻求圣灵的帮助。

求祢用基督充满我已经倒空的心。让基督的话丰丰富富地住在我里面，让基督的谦卑、爱、真实和圣洁彰显在我的生命中。

在家庭、教会、职场，以及我所遇见的每一个人面前，让我彰显的不是自己，而是基督。

让我因基督更多地被彰显而喜乐，胜过因自己被高举而喜乐。

求祢使我活出这样的生命：不再是我活着，乃是基督在我里面活着。

奉耶稣基督的名祷告，阿们。”倒空不是把自己消除掉。倒空是倒空自己想要作主的心。

倒空并不只是放弃。倒空是把自己生命的中心交给基督。

倒空不是成为一个空洞的人。倒空是越来越成为一个被基督充满的人。

而被基督充满的生命，会借着爱与服事彰显出来。因此，今天也要倒空自己。

并且被基督充满。让基督的名被彰显，胜过自己的名字。

寻求上帝的旨意，胜过自己的旨意。不要只寻求自己的益处，而要以基督的心服事邻舍。

让自己降卑，使基督越来越多地被彰显。并且每天带着这样的告白而活：

“现在活着的不再是我，乃是基督在我里面活着。”倒空自己，被基督充满。

这就是我们作为耶稣基督的门徒，每天都应当走的“倒空”之路。