

罗马书系列讲道 118

心意更新而变化

罗马书 12 章 1~2 节

维保罗牧师 2016 年 4 月 3 日

翻译：甘晓春 2025 年 9 月 28 日

今天早晨，我们要非常实际地来思想一个问题：更新我们的心意。请听神的话语（罗马书 12 章 1~2 节）：

“所以弟兄们，我以神的慈悲劝你们，将身体献上，当作活祭，是圣洁的，是神所喜悦的。你们如此事奉，乃是理所当然的。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。”

这是神的话语。让我们屈膝祷告：

在天上的父神，我们祈求祢帮助我们抓住此刻的庄严，明白我们正在参与的事，耶稣自己借着圣灵与祂的子民同住。我们感谢祢正在塑造我们，使我们有祂的形象。天父，祢就像那位雕刻者，拿起工具，一点一点地修塑我们。我们祈求自己能做一个顺服的学生，全心全意、尽心尽力地效法祢，效法基督，正如祢呼召我们去做的。我们奉祂圣洁的名祷告，阿们。

你是否曾因别人的不开窍而感到沮丧？也许你在劝告别人某个生活选择；也许你在学校或工作中教导别人；也许这是神学上的问题，

涉及某个教义。在你看来事情非常清楚，但对方似乎总有一道屏障，使你的解释无法进入他们的思想。我得承认，我一生中遇到不少这样的学生：我反复解释同一个问题，讲了一遍又一遍，可是一两周后，他们好像完全忘记，又问同样的问题。也许是我自己没有讲清楚。有时候我会请别人听听，看我解释得是否合理。有的人会说很清楚，有的人却会说“其实你讲得一点也不清楚”。

举个例子，我深信自己对末世论的理解，是最简单明了的看法。然而当我试着向其他基督徒解释时，许多人早已深受另一种观点影响，他们听我讲，好像我在说斯瓦西里语一样。我觉得十分清楚，他们却满脸困惑，完全听不懂。我并不是说自己一定有所有正确答案。事实上，当别人听不懂我的时候，我心里第一个浮现的念头常常是：“别人对我，恐怕也是这种感受。”我记得有一次在长老会会议上，和几位同工在知识论问题上发生分歧。我的理解能力似乎跟不上，导致一整桌的人几乎要因翻白眼而脱臼眼球。我到今天仍然没完全弄明白，但这并不妨碍我继续思考。

这也是我喜欢阅读不同时代神学家的原因之一。他们逼迫我跳出自己文化和时代的小框架，换一个角度看待问题。我记得第一次读加尔文、路德、爱德华兹，甚至更早的奥古斯丁时，觉得他们的角度非常陌生，几乎难以理解。但随着不断阅读、思考，那些曾经模糊的地方，渐渐在多年以后变得清晰。

我要表达的重点是：更新心意是一项浩大的工程，是一个漫长的过程。有人说过，我们必须脱去自己的私意和人的意念，存着唯一的心志，专心寻求神的旨意，因为这才是真智慧。而这里的关键在于：

若要能明白并遵行神的旨意，首先就必须更新我们的心意；这正显明我们天然的心思意念与神是对立的。

世人常常批评基督教信仰，说教会有那么多宗派，内部意见不一，分歧重重。但我想告诉你，这种批评其实源于对基督信仰的误解，特别是对堕落没有正确的认识。人类在堕落时经历了一场巨大的爆炸，整个人性碎裂崩塌，而神正在缓慢而耐心地修复这片废墟。所以，当有人质问“为什么基督徒之间总有分歧”时，我并不觉得困扰。正是在这些分歧与争论中，精炼与澄清才会发生。

这是神在做的工。祂在个人里面工作，也在基督的身体，教会中工作；祂不仅在某一个时代工作，更是在历史的进程中持续地工作。但祂不是立刻成就的，这是一条征程，需要时间，也需要我们付出代价：需要学习，需要谦卑，因为圣经明明说“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人”。若带着骄傲的态度追求成圣，我们什么也得不到。更新心意需要耐心，需要恒久忍耐。这是一项浩大的工程。

这段简短的信息系列，我给它取名叫“活祭”。我们谈过更新的需要，也讲过我们的生命如何像一场行走的敬拜。我们谈到转变必须借着心意更新，而这一切都必须放在神爱的背景下去理解，不是为了赢得神的爱，而是因着祂的爱而回应。我们不是要变得足够聪明或足够正确，好让神终于愿意爱我们。保罗所写的“理所当然的事奉”，是基于神的性情与信实。

简要回顾前几周的信息：保罗在罗马书 12 章开头，使用的是一种温柔的呼吁。他并没有说“我命令你们”，而是说“我劝你们”。这

里的“劝”含有一种温柔的陪伴和敦促。我们应当记得，正如罗马书2章4节所说：“神的恩慈是领你悔改的。”因此，福音总是应当以慈爱和温柔的方式呈现。

第12至16章的教导，是在前面1至11章的基础之上。那里的“所以”就是提醒我们，必须回顾前11章的真理。保罗在这里是对“弟兄们”说的，因为唯有信徒，才是神怜悯的对象。所以，既然蒙了神的怜悯，就该顺服祂接下来要教导的。

若不是神怜悯的对象，那么罗马书后面所讲的，只不过是“对被定罪之人给的好建议”而已。因此我们必须先问自己：我是神恩典与怜悯的对象吗？这也是为什么我们每一次礼拜开始时，总是给大家机会认罪，好领受借着基督宝血而来的赦免。这样我们才能真正进入敬拜，放声歌唱，因我们知道一切的罪都被洗净。

这是在这间会堂里应当发生的事：我们放下重担，确信罪已除尽。即便我们仍然是罪人，但神看我们为圣徒。我们是“同时为义人、同时为罪人”。当我们聚在这里，要记得：神看我们为圣洁、为公义的子民。神如何看我们，比我们如何看彼此更重要，也比我们如何看自己更重要。

若我们真是神怜悯的对象，那么我们不只要在待人接物上效法这怜悯，更能喜乐于神律法的真理与公义。对于蒙恩之人，律法成了美好而充满恩典的事物；但若不是神恩典的对象，律法就只会成为死亡的执事，正如保罗在别处所说的。

让我先读几处经文。其实整篇诗篇第十九篇，每一节都在述说神

律法的美好。大卫写道：“耶和华的律法全备，能苏醒人心。耶和华的法度确定，能使愚人有智慧。”他又说：“都比金子可羡慕，且比极多的精金可羡慕。”你是否也有同样的感受呢？

诚然，我们都知道律法有时会显得严厉，会有极高的要求。律法乃是关于卓越的教导。多年来我担任教练，我总是觉得有责任帮助我的球员发挥最大的潜力。我甚至有时觉得自己过分担忧队员们在场上的表现。为了激励他们全力以赴，我有时会提高音量，好像发令枪一样，催促他们奋力前行。

直到如今，我打球时仍然会请搭档提醒我：“如果我没有冲上去抢球，请你大声喊我，我希望你提醒我。”因为我不是玻璃做的，不会因为喊叫就受伤，我愿意那样的激励。我的儿子很清楚这一点，因为我常对他说同样的话。

但我们也知道，喊叫有时会令人沮丧和退缩。有人甚至因教练的呵斥而失去对运动的兴趣，觉得比赛被搞得痛苦不堪。为此，我常常提醒我的队员们：如果我在场上对你喊叫，这并不意味着我在生气，更不代表我觉得你一定应该完成那个动作。我的意思只是，我希望你去尝试。

我必须不断提醒他们这一点，否则我可能会成为一个负担，反而打击他们的积极性。我的呼喊是出于帮助，因为他们是我的队员，我的团队，我希望他们得胜。

神的律法也是如此。律法确实严苛，确实会响亮地发出要求。但对那些在基督里的人来说，律法并不是重担，不是分心之物，更不是

挫折的来源。使徒约翰写道：“我们遵守神的诫命，这就是爱他了，并且他的诫命不是难守的”（约翰一书5章3节）。可见，律法本身不是沉重的轭，它的要求并非压迫，而是指引。

回到罗马书12章：保罗呼吁我们将身体献上，当作活祭，圣洁、蒙神喜悦，这是理所当然的事奉。他所用的语言，带有宗教敬拜的意味。“活祭”意味着舍己，正如希腊文中的“献祭”一词，意指“把自己交出来”。献祭的羊不会站在祭坛上问：“我能从中得着什么？”

当保罗说“圣洁、蒙神喜悦”时，我们明白，唯有基督的献祭使我们成圣。因着基督的宝血，我们才得以走上祭坛，把自己作为活祭。正因如此，我们的作为也被视为圣洁蒙悦纳，因为这是出自一个已被基督宝血洁净的人。献祭者和他的作为，因基督的血而同被分别为圣，被神悦纳。

保罗在此强调，这是“理所当然的事奉”。他使用的“事奉”一词，在希腊文是一个常用于敬拜的词，与服事不同，更接近礼拜、敬拜的含义。在罗马书9章4节，这个词甚至被翻译为“敬拜”。这不是要取代我们在安息日的公共敬拜，而是说：基督徒应当把整个人生看作一场敬拜，把自己放在祭坛上，成为活祭。

这里奇妙的是，保罗把原本用于圣殿、祭坛的语言，应用到了日常生活。换句话说，我们的生命就是一场敬拜。这与罗马书开头所说的形成强烈反差，人性天然不愿敬拜神，却宁可敬拜受造之物。而如今，因着救赎，我们整个人生都成为敬拜。正如有人所说：“敬拜神的人，是将整个人生交托给祂，使祂在一切事上得荣耀、得称颂。”

你是否也能真诚地说：“是的，这就是我的心志”？你是否醒来时，心里所愿就是，无论做什么，都要荣耀神？

或许我在这几周的信息里，不断强调“心意被这世界塑造”，甚至讲得过重。但随着年岁增长，我越来越清楚地看到，仇敌借着世界和我们自己的肉体，把罪的污点粘附在我们生命的每一部分。这不仅发生在我身上，也同样发生在你们身上。

许多父母都能体会这种痛心。当他们看见自己的孩子在罪的深渊边缘轻率起舞，当他们看到孩子们阅读的书籍、听的音乐、看的电影、交的朋友，甚至他们去拜访的一些教会时，心里都会发问：“在那里，他们真正听见了福音吗？律法与福音是否在那里忠实被传讲？还是他们只是在保持一种世俗的状态，没有被改变？”

我们必须意识到，我们需要学习并教导孩子如何在这样的世界里生活。世界的诱惑不可避免，但我们要学习如何在其中保持清洁，正如雅各所写：“保守自己不沾染世俗”（雅各书1章27节）。这是非常艰难的任务。

我们活在一个喜欢强调“信仰就是与耶稣的关系”的时代。你们可能见过这样的标语：“我不是宗教，我只是爱耶稣。”某种意义上这话不错，但它也容易让人误解。因为基督呼召我们，不仅仅是进入一段“关系”，而是进入一种全新的生命与世界观。

悔改不只是改变几个坏习惯或弃绝某些明显的罪，而是整个心思意念的转变。悔改这个词的本义就是“改变心意”，而且是“彻底的改变”。我们生命中没有任何一个角落可以例外，我们必须在每一个

领域都归向基督。

因此，我也挑战自己，同时挑战你们，每天祈求圣灵光照我们，让我们看见旧人的残余，把它治死，并同时穿上新人。这不仅是“脱去”，也是“穿上”。记得我之前提到过：我们既是义人又是罪人。就称义而言，我们在神眼中已是新造的人，披戴了基督的义袍。但就成圣而言，我们仍在软弱中挣扎，仍需竭力对付肉体。

基督徒的生活不是仅仅停止作恶。若只是把生命清理干净，却没有被基督充满，那是危险的。耶稣曾说过，一个被鬼赶出的空屋若不被圣灵充满，就会引来更多恶鬼入住。仅仅收拾整齐却没有基督，只会为邪恶敞开更大的门。也许你今天来到教会，是因为人生困境，或是罪的重担让你几乎崩溃。你心里说：“我只想把罪赶走。”对此我们都可以说“阿们”。但请你记住，信仰不仅是“去除罪恶”，更是让基督的灵住在你里面。

所以，我愿以极其实际的呼吁结束这段简短的信息系列：我们要每天操练，走在更新心意的路上，好使我们能察验何为神善良、纯全、可喜悦的旨意。

那么我们该怎么做？这是如何发生的呢？有人说过一句非常深刻的话：“心意更新而变化，乃是将那将要来的世代，渗透进现今邪恶的世代。”心意更新而变化，就是将未来的国度带入现今的世界。我们或许可以这样思想：当我们在主祷文里祷告说“愿你的国降临，愿你的旨意行在地上，如同行在天上”时，这其实首先从我们的心思意念开始。我们在祈求神把天上正在发生的事，带进我们的思想和认知

当中。

那在实际的层面上，一个人要如何遵行这个命令，这个“心意更新而变化”的呼召呢？我们各自又当在其中扮演什么角色呢？最后，我想给大家两个方面的答案。

第一，我们需要先用手堵住那股想要冲进我们灵魂的污水之口。保罗在哥林多前书15章33~34节说：“不要自欺。滥交是败坏善行的。”他写这话的时候，加上“不要自欺”这一句，意思是当时教会里真的有人被骗，以为自己不会受到环境的污染。他接着用了非常强烈的语言：“你们要醒悟为善，不要犯罪，因为有人不认识神。我说这话是要叫你们羞愧。”保罗是在写给一间教会，指出他们已经被周遭的环境深深影响了。那时如此，如今仍是如此。你不可能在垃圾堆里翻找，却身上没有臭味。这是再简单不过的真理。

我想起一个简短却深刻的缩写词：GIGO，Garbage In, Garbage Out，意思是“输入垃圾，输出垃圾”。我们需要为自己设立界限，也需要亲友帮助我们。当我们看不见自己已经越界，或是界限设得不够紧时，他们可以提醒我们。你需要我，我也需要你。我们都需要有人能对我们说：“你以为你设立了界限，但其实你根本没有，或者说你并没有真正守在界限之内。”我们需要彼此之间这些艰难却必要的对话，防止污水流进我们的心灵与生命。圣经说：“朋友加的伤痕出于忠诚。”若有人愿意坐下来对你说：“我不明白你怎么会觉得自己在追求圣洁，却同时在看这些东西、做那些事、参与这些活动。”这听起来可能严厉，甚至像律法，但若你是一个有智慧的人，你会欢迎这样的提醒。你甚至该告诉别人：“当我跌倒的时候，我需要你大声提

醒我。”

我自己和家人的一个经历就是，我妻子有一个坚定不移的信念：在我们家里，任何屏幕上允许播放的“最刺激的节目”，也不过是《小熊维尼》。我的家人都知道，我并没有夸张。她的态度就是：我不要那些东西。即便我们都想试探、挑战界限，她却如同花岗岩一般坚定，不会让步。

然而，这里也存在一个危险。当我们谈到“心意更新而变化”的第一个方面，堵住污水之口时，我们容易落入律法主义的陷阱，设立一些超越圣经的额外界限。比如，我若开始列出清单，规定你们哪些电影可以看、哪些不可以看，这就走偏了。我曾去过一个教会，讲台前堆满了电视机，还有保龄球等物品。那里的会众因为牧师的教导，以为这些东西成了偶像，就都丢到讲台前。这种方式看似有帮助，但后果其实十分严重。因为你也许可以在别人面前装模作样，却骗不了神。神呼召我们成为“圣洁的子民”，意思就是“分别出来”。稍后我们要领圣餐，我会祷告求神将这些饼杯分别为圣，用于圣洁的目的。记得，我们自己就是“活祭”，被分别出来，归给神。

保罗也对哥林多教会说：“你们和不信的原不相配，不要同负一轭。义和不义有什么相交呢？光明和黑暗有什么相通呢？基督和彼列（彼列就是撒但的别名）有什么相和呢？信主的和不信主的有什么相干呢？神的殿和偶像有什么相同呢？因为我们是永生神的殿。就如神曾说，我要在他们中间居住，在他们中间来往。我要作他们的神，他们要作我的子民。又说，你们务要从他们中间出来，与他们分别，不要沾不洁净的物，我就收纳你们。我要作你们的父，你们要作我的儿

女。这是全能的主说的”（哥林多后书 6 章 14~18 节）。我们要从他们中间出来，不要触摸那不洁净的东西。换句话说，我们要被分别出来，从世界的思维、行为与污秽中分别出来。

第一，我们必须知道自己如何受到攻击，在哪些地方已经被同化于世界，我们的心思意念被世界和肉体塑造出哪些模式。

第二，我们必须使用神赐给我们成圣的途径。神没有放弃我们，祂正在将我们模成祂儿子的样式。有时这是十分严厉的过程，因为“主所爱的，祂必管教”。这种试炼当下并不觉得喜乐，反倒觉得痛苦。但神在说：“即便你懒惰，即便你放弃自己，我也不会放弃你。”

这让我想起当教练的经历。作为教练，你永远不能有“坏的一天”。球员可以有好情绪、坏情绪，但教练必须始终专注，观察谁的态度不好，谁的动作不对，然后去纠正。这正是神对我们的工作。祂从不放弃，总是不断凿掉我们身上不合适的地方。

另一方面，我们自己也被呼召要“攻克己身，叫身服我”，操练自己去行当行的事，而不是随从肉体的欲望。神为此赐下所谓“恩典的途径”，帮助我们成长。

在耶稣的大祭司祷告中，我们清楚看见这个转变，从避开邪恶，到追求圣洁。祂在约翰福音 17 章 15 节祷告说：“我不求你叫他们离开世界，只求你保守他们脱离那恶者。”这清楚表明，答案并不是逃离世界，像某些宗教派别那样与世隔绝。那只会造就一群自欺的法利赛人。耶稣紧接着又说：“求你用真理使他们成圣。你的道就是真理”（约翰福音 17 章 17 节）。这里祂指出了成圣的主要途径，就是神的

真理，就是神的话语。

或许今日西方福音派信仰如此软弱，正是因为基督徒缺乏认识神话语的意愿。也许正是因为我们以“爱”的名义削弱教义，反倒丢掉了爱与真理两者。

这正如诗篇1章1~2节所说：“不从恶人的计谋，不站罪人的道路，不坐亵慢人的座位。惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。”这人堵住了污水之口，不让恶人的声音、罪人的道路、亵慢人的影响进入他的生命，而是以耶和华的律法为喜乐。

我们要牢记，当圣经谈论律法时，常常指的是神全部的旨意，律法与福音。但经文说：“惟喜爱耶和华的律法，昼夜思想，这人便为有福。他要像一棵树栽在溪水旁，按时候结果子，叶子也不枯干。凡他所作的尽都顺利”（诗篇1章2~3节）。你们看，这就是重点：他不去行那些事，但却专心喜爱神的话。

当然，恩典的途径并不只限于读圣经。我们也需要认识要理问答、信经与信条。我甚至要说，好的书籍是至关重要的。我不知你如何，但我自己确实读过一些书，改变了我整个人生的方向。然而我们必须谨记，神使我们成圣的主要途径，是祷告、讲道和圣礼。而这一切都与主日的忠心参与息息相关。

这些途径，在当今的基督教书店里并不常见。那里充斥着关于“小组”或其他聚会的书籍，我并非说这些不好，但神赐给我们最核心的恩典管道，却是祂的话语、祷告与圣礼。然而在当代文化里，这些却往往被当作可有可无的东西。再想想安息日，主的日子。前不久我听

到一件令人哀伤的事：一位总统候选人有很强的福音派支持，但经过深入分析发现，那些所谓强烈的“福音派支持者”其实根本不去教会。这是多么耐人寻味的一个数据！表面上看似有庞大的支持，实则缺乏根基。

或许有人会争论，这是“相关”而非“因果”。但让我告诉你，以我的观察，不论一个基督徒可能经历怎样的试炼、失败和软弱，只要他忠心参与一间忠心的教会，他必能在风暴中站立得住。相反，当你发现一个人渐渐不再出现在教会里，再见到他时，往往已经被世界紧紧扼住了咽喉。弟兄姊妹，这正是神的旨意何等美好、何等宝贵的证明。对忠心的人来说，这是甘甜的喜乐。更重要的是，这提醒信徒，他们因心意更新而带来的转变，是蒙主喜悦的。

经文用到一个词：“察验”。意思是通过试验来分辨某件事物的真伪。一般来说，试探神并不是好事。但有些时候，神却吩咐我们“试试祂”。例如在（玛拉基书 3 章 10~11 节）祂说：“万军之耶和华说，你们要将当纳的十分之一，全然送入仓库，使我家有粮，以此试试我，是否为你们敞开天上的窗户，倾福与你们，甚至无处可容。”

弟兄姊妹，如果在奉献这样次要的事情上，神都允许我们试试，那么在更重要的律法之事上，公义、怜悯、信心，我们岂不更当如此吗？

让我们祷告：

在天上的父啊，我们恳求你使我们善用你所赐下一切的恩典，使我们成为圣洁的子民。愿我们的思想、言语与行为，都显明出那些需

要治死的地方。求你鉴察我们的心，指明我们里面一切亏损与伤害，使我们得以行在永生的道路上。帮助我们，父啊，使我们成为活祭。愿我们的生命本身，就像是一场荣耀的敬拜，呈现于世人眼前。求你使我们心甘情愿，乐意将自己献上，作活祭。帮助我们，父啊，使我们的心思意念能够效法你的思想。主啊，何等奇妙，何等荣耀，能让我们在思维上与你同心！

我们奉耶稣的名祈求。阿们。