

The King's High Way 图书系列

圣殿内院的仪式 (The Inner Court Ritual)

作者 南茜·密思乐 (Nancy Missler)

怎样更新我们的心意？

罗马书 12:1-2 说到：“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；你们如此侍奉；乃是理所当然的。不要效法这个世界，只要心意更新而变化 [如何？]，叫你们[用行为]察验何为神的良善、纯全、可喜悦的旨意”。

这段经文告诉我们如何变化（如何使我们被转变成基督的样式），就是要不断更新我们的心思意念。那这到底是什么意思呢？

更新我们的心思意念，有哪些具体要做的步骤呢？正如《*Birthright*》的作者大卫·尼德海姆（David Needham）说的那样：“我们最大的使命不是寻找真理，而是活出真理”。换句话说，如果上帝的法则不能确实改变我们的生命，那么，上帝的法则又好在哪里呢？带着这个观点，让我们来探究更新我们心意的具体步骤。

我们将要学习的这些步骤并不是我个人“编造”，或从心理书籍、自救书籍中搜集来的一些东西。它们是所罗门时期的祭司们在圣殿内院里，为了对付罪恶，与神和好而做的一些实际的步骤。

前四个步骤是我们需要在每天的生活中培养形成的态度。虽然，我们不是在每次消灭了圣灵的感动之后，都必须行这些步骤，但是，它们却是我们为了转变，而在每天的生活中应该持有的态度。每天清晨，我们应该用祷告的心来思想每一种态度（正如穿上衣服），以此来提醒自己预备好成为洁净的器皿。这些态度有：

- 1) 献上我们的身体作为活祭。
- 2) 否定自我（以自我为中心的生活）。
- 3) 无条件遵从上帝的旨意。
- 4) “将所有的心意夺回”，对付“不是出于信心”的事。

简单地说，这些态度就是能帮助我们保持一颗“心甘情愿”且“开放”的心，放下思想里的杂念，披戴上基督的思考方式。这些态度能让我们的心处于一个开放，且是预备好的状态。

罗马书 8: 6 说，我们可以“体贴圣灵”，拥有能带来生命和平安的态度；或者，我们也可以选择“体贴肉体”，拥有带来与生命之源隔绝的态度。

后四个步骤（我们会详细解释）是非常重要的步骤。每次，在我们消灭了圣灵的感动，发现我们与主隔绝时，我们就必须这样做。我把这后四个步骤叫做**圣殿内院的仪式**，因为它正是祭司们在圣殿内院里为了对付罪而做的。这些重要的步骤是：

- 1) 当不属神思想和情绪出现时，我们需要认识、承认并经历它们。
- 2) 认我们的罪，并选择“转离”那些罪。
- 3) 把所有上帝向我们显明的，“不是出于信心”的事交给他。
- 4) 阅读上帝的话语，用真理取代谎言。

因为我每天都确实至少有一次按这些步骤而行，所以我把这八个步骤称为我的“生存装备”。如果我正在经历非常棘手的事情或是感到特别的痛苦，就会不止一次，而是两三次地行后四个步骤（圣殿内院的仪式）。我把它们称为我的“生存装备”，这是因为“生存”(survival)这个词的意思就是“拼命存活下来”。正是这些步骤使我能在艰难的景况里存活了下来。

圣殿内院的仪式

现在，让我们来进一步地探索为使我们的心意得更新，生命得改变，我们必须要行的四个步骤（**圣殿内院的仪式**）。正如哥林多后书 10: 6 所规劝的，这些步骤是要“做好除去不顺服（译注：圣经原文为‘责罚那一切不顺服的人’）的准备”。每次，当我们意识到自己消灭了圣灵的感动，拦阻了神在我们心里的生命时，我们就需要按这些步骤去行，这是十分重要的。同样，在所罗门圣殿里的祭司们也是通过这些步骤来对付罪的。

仪式是这样进行的：首先，在敬拜前，祭司们分别来到十个铜盆前洗净他们的手和脚。然后，他们走到祭坛前献上祭物。最后，他们会在铜海中洗净全身。我相信，每次在我们有“不是出于信心”的思想、话语和行为时，上帝也要我们如此行来洁净自己。

我建议你把这重要的步骤分别写在卡片上，并随时带在身边。因为，有可能你正在外面，圣经和笔记也不在身边时就会需要上它们。所以，在你习惯了自然地按这些步骤来行之前，你可能需要把这些卡片放在身边——钱包里、公文包里或是你的车上。上帝永远都是信实的，只要我们做好我们该做的那个部分，他必会成就他的工作。

每次，当我们听到那些伤害我们的话语，经历痛苦的情况，出现骄傲、恐惧、愤怒、怨恨、苦毒等情绪时，都要按照这些步骤来行，这是我们唯一可以保持洁净的方式，且能使我们预备好在上帝的计划中被他所使用。我们有责任按这些步骤行。如果我们不洁净我们的脚，我们就永远与主无份了（如我们在约翰福音 13 章中读到的一样），并且我们也会污染到那些我们所接触的人（也就是以撒亚书 3: 24 上提到的“臭烂”）。

[值得注意的是，除非我们邀请耶稣进入我们的心，作我们的救主，并像约翰福音第 3 章告诉我们的那样，得到“重生”，否则，这些步骤对我们就没有用。我们不仅需要有一个

全新的力量或生命的源头（就是圣灵），也需要有一颗全新的心（上帝在我们里面的生命），才能产生不同于我们自然人所能想象、感受和希望的事。]

这样，如果有什么事刚刚发生，我们却已经感受到了伤害、生气、苦毒、怨恨和害怕等，但我们又希望能回转，并按上帝所喜悦的方式而行。那么，什么是我们为了“除去所有的不顺服”而必须要行的步骤呢？

[注：在圣殿内院里的第一步和第二步其实是一个步骤（都在铜盆那儿进行）。但是，因为在第一步中所要做的事情比较多，故而我还是将它分为两步，以便你容易记住。]

认识以自我为中心的思想（铜盆）

第一件我们必须做的事是，认识并承认那些刚刚产生的负面思想、情绪和私欲（自我的生命）。我们一定不要宣泄自己的感觉，或是压抑真实的感受，而是应该简单地请求上帝“揭露”在我们里面究竟真正发生了什么。我们失去了平安，我们知道这是罪（不是出于信心的）的原因，但我们又不知道那到底是什么。

记住，这就是祭司们在铜盆前所行的。当祭司们向铜盆俯身洗手时，他们却在如镜的铜盆中看见了“自己的倒影”。这与圣灵对我们所做的一样。他揭示真理，使我们可以自己看见。这就是关键！

这时，我们不仅要让上帝光照我们有意识的思想、情绪和私欲，我们还需要让他显明我们魂里那些被隐藏了的事（那些我们没有意识到的事）。也就是说，有没有什么导致那些自我为中心的反应的根源。通常，那些有意识的，表面的情绪只是疾病的症状而已。如果真正的根源能揭开根除，那么，那些透在表面的情绪也就不会再出现了。

当然了，并不是我们所有的思想和感觉背后都有一个隐藏的根源，但是，大部分隐藏的根源却是会导致我们生气、满怀苦毒和愤恨！

与上帝独处

这一点同样很重要，如果我们能与上帝独处，我们就可以按照这些步骤，用正确的方式来对付我们的罪。尽量不要拖延。不要忘了这点。记住，只有耶稣才能显明并洁净我们的罪，也只有他才能完全地医治我们。似乎在我迟迟不愿进行这些步骤的时候，我就会“污染”每一个我所接触到的人。就像以赛亚书 3: 24 说的，“……必有臭烂代替馨香……”

因此，现在无论何时，只要我感到自己受伤、生气、愤恨、爱批评、以自我为中心、骄傲、不会感激、焦虑、害怕、迷惑、苦毒、好论断，或是充满了其它负面的情绪，我都会试着停止这些思想和感觉，与上帝独处，然后按照这些步骤而行。

即使是处于一场争论之中，一旦我发现自己变得情绪化，或对某事有过激的反应，我就会停止对话，然后告诉对方：“我需要离开和耶稣呆一会儿。”第一次我这么做时，他们觉得很生气。但是现在，他们都说他们喜欢“出去和耶稣呆一会儿”后回来的我，我再这么做时他们就乐意让我出去了。

要以上帝所喜悦的方式作出反应，保持“洁净”是如此的重要。除非你已是一个洁净了的器皿，否则就不要“容忍”某人或与其对抗！如果你不是洁净的，你表现出来的只会是自我的生命，一点没有上帝的生命。对方会立刻感觉到你论断的态度，并作出防卫性的反应（不是由心而发的反应），那样，真相就会被掩盖，而你也会深陷其中，比之前更甚。

如果你可以先“洁净”自己，然后以上帝的爱和方式来作出反应，这样，对方就能感受到你对他的接纳，他就会作出由心而发，而不是防卫性的回应。真相才有机会展现，情况才能有改变。

即使只能“在心里”行这些步骤，我也会照做。“在心里”的意思是，因为繁忙我不能抽身离开去与上帝独处，只能在心里进行这些步骤。即便是在那样的情况下，我也要这么做，因为我不能让罪在我的身上积累，这很重要。

承认真实的思想 and 情绪

诚实地面对我们自己，承认我们正在经历的骄傲、恐惧、不安全感 and 怀疑是很重要的，真诚地面对上帝也是很重要的。无论如何，他知晓一切。*他只是希望我们看到这些问题并承认。*

不久以前，一位女士问我上帝是否希望我们将自己*真实*的情感流露出来。她问：“上帝希望我们那样做吗？”。我告诉她上帝在圣经中给了我们一个绝好的例子。大卫被叫做“合上帝心意的人”，但是从诗篇 55: 15、诗篇 109: 6-20 和其它一些地方我们却可以看到，他如何向上帝表达了他那反复无常的思想和感受。

我非常喜欢诗篇的一个原因是，大卫让我觉得他能体会我所经历的！当我受到伤害或是觉得害怕和没有安全感时，他似乎真能体会我的感受和思想。当我认同大卫，和他一同哭喊时，我的心就能敞开接受上帝对我说话。如果在没有感受到上帝的理解和同情之前，只是一味地告诉我他的命令，他的原则和标准对我来说可能就会很难接受。这个例子也说明了要用上帝的爱来教导人“基督的心”的重要性。两者合在一起就是上帝设计的完美的“平衡”。

记住，我们不能把我们自己都不知道的事情交给上帝。这就是为什么描述，并说出我们的感受是如此重要。我们可以直接说出来：“我很生气；我被惹恼了；我觉得被背叛了；我感到害怕。”*经验你的思想和感觉。*如果你想的话，甚至可以哭喊、大叫或是咆哮（但是记住，我们只是和上帝独自在一起时才这么做）。这么做不仅能帮助我们了解自己真实的感受，也能帮助我们知道自己想要交给上帝的是什么。

我相信经验我们的情绪是“我们对付罪”的一个部分，也是医治过程的一个部分。我们都是人，每个人都会经历负面的，以自我为中心的思想和情绪。我的意思并不是要回到过去，再次体验过去的经历，或是将耶稣置于其中，或是眼见这些经历，我的意思是可以因上帝显明的那些东西，那些影响了我们今天生活选择的根源而哭泣。

很多时候，我会按照这些圣殿内院的步骤而行，但是却忘记了（因为时间太紧或缺少机会）将自己真实的情绪释放出来。过了一天左右，我会感到奇怪为什么平安还没有回到我的心里。这大多都是因为我忘了去“经验我的负面感受。”它们依然沉在我的内心深处。因此，我不得不返回，重新按那些步骤做，但是这一次，对于自己的感受，我不再回避承认，也不再回避我的眼泪了。再次说明，*我不是选择沉浸在这些情绪之中，而是承认它们，让我可以把它们交给上帝。*

我们必须“看到”我们的罪

认识上帝向我们显明的东西是很重要的。“说出”这些出现的情绪和思想；然后，按我们所学的几个步骤来除去它们。记住，在我们可以把负面的，不属神的思想和情绪交给上帝之前他一定会先“曝露”它们。*对于那些不能真正认识的东西，我们不能将它们转交给上帝。*

圣经从未说我们不会有负面的，不好的和以自我为中心的思想、情绪和私欲。我们还是人，在见到耶稣之前，我们仍然会有负面的思想和情绪。然而，如果我们坚持做信心的选择，把它们交给上帝，我们就能胜过“肉体的私欲”，让这些私欲无从发动我们的行为。

加拉太书 5: 16 说，如果我们选择“顺着圣灵而行”，就不会放纵肉体的情欲了。

三种选择

作为基督徒，当我们面对我们负面的思想和情绪时，我们有三种选择：

- 向别人发泄
- 塞进心里的“密室”，或是
- 交给上帝，永远除去它们。

（我们在圣殿内院里要做的就是最后一个选择。）

如果我们“紧紧抓住”那些负面的思想和感觉，我们最终是会将它们付诸行动的，明白这一点很重要。换句话说，没有解决的事情会影响我们的行动和行为。圣经里可举的例子有：以扫和雅各；大卫和拔示巴；新约里的约翰和彼得；创世记里的流便及他的兄弟和约瑟。

即便我们试图埋藏自己真实的思想和情绪，无论我们是否会意识到，它们仍旧会成为我们很多行为的“动机”。埋藏我们的伤害、记忆和恐惧等并不能使我们除去它们，只有请上

帝显明它们，交给他才能除去。

为了从过去中释放出来，并活出上帝的生命，我们必须用正确的方式除去我们不属神思想和感觉：通过让上帝显明它们，然后客观地看待它们、说出它们并选择交给上帝，让他永远除去它们。（诗篇 103：12）

认罪和悔改（铜盆）

内院里的第二步是对圣灵向我们所显明的一切来认罪和悔改。此外，我们必须凭着信心无条件地饶恕错待我们的人，就像上帝饶恕我们那样。

[注：如果我们突然有负面的，不属神的思想，但又没有放任让这些思想在我们头脑里再三思虑，那么，我们就可以跳过认罪和悔改这一步，因为这与罪和不顺服都没有关系。我们只需要无条件地饶恕那个人，然后继续到下一步去。

然而，如果我们知道我们持续有这种以自我为中心思想和情绪好一阵子了，且放任它们在我们头脑里再三思虑，那么，我们就需要为它们认罪。它们已经消灭了我们里面圣灵的感动，使我们与主隔绝，我们需要认这些罪（也就是要改变心意，不再“紧紧抓住”它们），选择交给上帝。]

认罪和忏悔这一步是我们的责任。就像约翰一书 1：9 说到：“我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，[然后]必要赦免我们的罪……”

我们必须承认我们（有意或无意地）所做的事已经熄灭了在我们里面的圣灵。我们需要为自己一直在“控制”着那些负面的思想和情绪而认罪，然后选择“转离”不再跟随它们。

实例：“我承认我觉得沮丧”

举个例子，如果我们觉得沮丧（假定这种沮丧是情绪和心理的，非生理造成的），我们也有一段时间做这种情绪化的思考了，这时，我们不能简单地对上帝说：“请帮助我这沮丧的问题。”然后期望他自动去掉我们的悲伤。

我必须说：“天父，我承认我很沮丧（我“有”这些思想和情绪）。我承认我选择了跟随忧郁的感觉而没有选择你希望我做的（就是把它们交给你），这熄灭了我里面的圣灵。我犯罪了。我现在愿意选择回转（我悔改），不再跟随这些事情所告诉我的，而要选择跟随你希望我所做的。

过去有多少次，我将我的沮丧交给上帝并请求他拿走这样的感觉，然而什么改变也没发生。那时，我会更加沮丧，因为那使我更加觉得上帝似乎并不关心我。现在，我意识到我忽

略了其中最重要的一步，就是对我自己做错的那一部分来认罪，并选择不再跟随错误的思考方式。

记住，我们并不需要改变我们真实的感觉，因为我们做不到。我们需要做的是把自己交给可以改变我们感觉的那一位，就是上帝。只要我们承认自己“拥有”这样负面的感觉，然后认罪。之后，上帝会改变我们的感觉，使之与我们所做的信心的选择一致。

饶恕他人

关于认罪和悔改的这一步，其中一点就是我们必须无条件地饶恕（或放开）那些伤害我们的人（无论他们对我们做了什么）。如果我们坚持不饶恕，就会拦阻上帝在我们里面或通过我们来做的工作。有很多原因能导致消灭我们里面圣灵的感动，不饶恕就是其中一个。所以，我们必须无条件地饶恕对方，无论他们自己有没有请求饶恕，只有这样我们才能让上帝自由地动工。

请不要误解，我们现在不是说赦免他们。我们没有这样的权柄，只有上帝才能赦免。当我们无条件地饶恕他们时，我们就把他们放手交给上帝了，这样，他可以公正地作出审判。同时，我们对他们的罪所作出的反应也不会让我们跌倒。（这样，正如哥林多后书 2：11 说的“免得撒但趁着机会胜过我们”。）

一个绝好的例子是创世纪 45 章中的约瑟。远在兄弟们后悔，并请求约瑟饶恕之前，他就无条件地饶恕了他们（直到创世纪 50 章他们才请求他的饶恕）。通过无条件地饶恕，约瑟在上帝的面前就是一个清洁，敞开的器皿，接着，他相信上帝会公义地审判他的兄弟们。

所以，饶恕有两个部分：1) 我们与上帝的关系。正如约瑟所做的那样，通过无条件地饶恕，我们在上帝面前可以成为清洁的，合他所用的器皿；2) 我们和他人的关系。

那么，如果对方来找我们，忏悔并请求饶恕，我们的关系就能得到医治，甚至可以比以前更好。但是，如果对方像约瑟的兄弟一样，永远都不忏悔也不请求饶恕，那么，这关系中就有了一个缺口，惟有上帝智慧的，无条件的爱才能医治这个关系。路加福音 6：24-28 甚至说，我们必须要用上帝的爱来“爱我们的仇敌”。再次强调，这种爱是“智慧地”，就象约瑟所做的那样。（注意，约瑟在他的兄弟祈求饶恕之前，如何用智慧的方法来爱他们（创世纪 45：5-15））。

记住这一点很重要，在我们无条件地饶恕（把他们放手交给上帝，让自己成为敞开的器皿，使上帝的爱可以通过我们自由地流淌）对方之前，我们不可能真正地去爱他们！

哥林多后书 2：10 告诉了我们怎样饶恕和爱那些不愿忏悔的人，“……是在基督面前”我们可以把这想象成一个“三角形”。我们处于三角形的下边左侧；上帝在顶端；对方则处于下边的右侧。我们必须无条件地饶恕对方，才能放手把他交给上帝，并洁净我们；然后，

上帝会赐给我们他的爱和饶恕来给对方。接着，祷告希望对方最终能被光照并来请求我们的饶恕。同时，我们也可以自由地继续生活和爱，就像上帝希望我们做的那样。

接受上帝的饶恕

这时，对于我们可能犯了的任何罪，（凭着信心）**接受**上帝的饶恕也是必要的。约翰一书 1: 9 说：“我们若认自己的罪，*神是信实的，是公义的，必要赦免我们[所有]的罪。*”

如果你无法相信和接受上帝的饶恕，就列出所有你能找到关于饶恕的经文，一遍遍地读它们。凭着信心，作与感觉相反的选择，相信经文所说的。（记住，我们不是凭“感觉”行事，而是凭“信心”。）*上帝会在他的时间，使你的感觉与你凭着信心选择所相信的一致。*

将一切交给上帝（祭坛）

内院里的下一个重要的步骤就是将上帝显明的（不是出于信心的）东西交给他。上帝不会违反我们的自由意志而强行拿走这些东西；我们必须自愿地选择交给他。

上帝希望我们把任何不是出于信心的东西都交给他——向他献祭，这样，我们就能因他的宝血得以洁净。他应许只要我们愿意把这些东西交给他，他将会把它们从我们身上拿走，“就像东离西那么远……”（诗篇 103: 12）

关于这个亮光，历代志下 7: 1 有一段奇妙的记载：“所罗门祈祷已毕，就有火从天上降下来，烧尽燔祭和别的祭。耶和华的荣光充满了殿。”这段记录提醒了我上帝如何从天而降，除去我们的罪（烧尽我们的祭）“就像东离西那么远”，接着，以他的圣灵来充满我们。

一个神迹

上帝除去我们（无论是表面还是根源）的罪 “就像东离西那么远……”，对于这件奇妙的事，我们经常会把它想作是理所当然的。但我们真的理解这个神迹的意义吗？

这意味着我们每一天的开始都可以是全新的。我们可能会彼此亏欠；但是，如果我们愿意认罪悔改，并选择彼此饶恕，上帝就能洁净我们、医治我们，甚至是擦去那段罪的记忆。这是一个何等奇妙的神迹啊！

只要想一想，如果我们不是信徒，所有和我们所爱的人之间的冲突、所有的罪、我们的失败、错误、不敬虔、过失、错行、不道德的事，还有我们犯过的每一个罪都将会一直跟着我们。我们会试图将它们埋到我们的“密室”里，但是它将永远在那里影响我们的行为。

我们永远都无法摆脱它们，或重新有一个全新的开始。难怪很多“没有基督”的关系都会变得失败。想到这里我就会不禁流泪，因为神迹、答案、医治、爱就在那儿，只要我们祈求就能得到。

如同付出“爱的礼物”

路加福音 11: 39-41 说：“主对他说：‘如今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。无知的人哪，造外面的，不也造里面吗？只要把里面的施舍给人[如同付出“爱的礼物”]，[然后][外面的]凡物于你们就都洁净了。’”

施舍在新约就是“没有任何附带条件的”*爱的礼物*。我想，我们把自己的罪交给上帝就象是“施舍（/舍弃）”一样，如同我们为一切不是出于信心的事献祭一样。接着，他就会从里到外使我们完全洁净。

做一些具体的事

有时，对于我们交给上帝的事，为了能真实地经验除去罪的过程，“实际地做一些事”是很有帮助的。我的一个好朋友把她所有的伤害和痛苦的记忆，及上帝向她显明的一切不是出于信心的事都写了下来，然后，她把那些纸片折起来献给上帝作为“爱的礼物”。

从个人来讲，我喜欢烧掉那些纸片！我先写下一切要交给上帝的事，然后烧掉纸片。我喜欢看它们消失的样子。对我来讲，这是一个形象的画面，代表了那些事真的已经永远消失了。

上帝向我们显明的大多都是“出于肉体”的事，只要我们诚心地按这些步骤来洁净自己，它们通常会立刻离开，有时或许需要几天的时间。

但是其中的一些事情又会再次冒出来，不过，它们只是仇敌长期存在的坚固营垒，因为他不想让这些事就这么轻易的算了。所以，当这些思想和感觉再次出现时不要感到沮丧或惊慌。记住，在我们把那些事情放手交给上帝的那一刻起，上帝就把他们拿走了，然而，常常我们的感觉却不能立刻与我们所做的选择相一致。就是在那个时候，仇敌趁机想让我们怀疑上帝的信实。在这个过程中，上帝希望坚固我们的信心，撒旦则希望击败我们。

所以，不要掉入思虑的陷阱，“噢，这好像对我不起作用！”因为，这正是仇敌希望你做的。要认识这是一场争战，如果你坚持就会赢——路加福音 10: 19 说我们有胜过仇敌一切能力的权柄。

阅读上帝的话语（铜海）

对付我们的罪的最后一步是，我们必须阅读上帝的话语。唯有上帝能藉着他的话语，*使我们得洁净和圣洁，使我们的灵魂完全得医治。他是唯一可以用真理代替谎言的那一位。*

记住，祭司们身体浸入铜海，是为了得着全部的洁净。他们在祭坛前献完祭后，全身都被溅满了血，所以他们需要全身沐浴以获洁净。

同样的，在我们向上帝认罪、悔改、献祭之后，我们也是非常的“充满血气”且“心碎难过”，那时我们就特别需要上帝完全医治的能力。只有上帝的话语才可以使我们完全复原。上帝是“要用水藉着道”洁净我们的那一位。（以弗所书 5：26）

在阅读上帝的话语时，我会想象自己就沐浴在上帝的爱中。诗篇 18 篇里有一段我很喜欢的经文：“……我在急难中求告耶和華……他从殿中听了我的声音……他又使天下垂，亲自降临……”（第 6 节和第 9 节）

另外的一个建议是：试着记住一些合适的经文。很多时候，我们会在离开家，手上没有圣经时需要行这些步骤。如果我们记住了这些经文，我们就可以在他的话语之中。最重要的是，真理必须代替谎言，这样才不会有更多的谎言回来。请读路加福音 11：24-26。

现在，我们可以凭着信心踏出这一步，知道上帝会信实地使我们的感觉与我们的选择一致，给我们所需的爱和智慧，通过我们行出他的旨意来。

例子：运用所有的步骤

有一个人参加了最近的一次讨论会之后来对我说：“嗯，这个教材真的很好，我也喜欢参加这个学习。但是，我还需要一个简单的例子来说明，如何运用所有的这些步骤。你能不能给我举一个可以涵盖所有步骤的例子？”

以下所举的这个故事能告诉我们，如何运用所有这些步骤：

你的婆婆（她不是一个基督徒）来你家吃晚饭。你就坐在桌子的对面，突然，她在所有人面前说了一些很刻薄的话来贬损你做的晚饭、你的房子和你的孩子等。

刚开始你会觉得很尴尬，丢脸，觉得受了伤害，然后会很愤怒。这时，你会做什么？你会仍旧坐在那里假装对着她微笑（其实你很想给她一拳，请她赶快离开）吗？

记住，我们不需要对最初产生的，不属神的思想负责。但是，*我们选择如何处理这些负面的思想却决定了它们是否会产生罪*。如果我们对负面的思想置之不理，它们就会自然地引发我们的苦毒和怨恨，这一定会影响到我们的选择，并最终影响我们的行为。

如果是我处在那样敏感的情况之中，我会马上对付自己愤怒的思想。我会找借口离开餐桌，去和上帝独自呆一会儿（无论是我的卧室、卫生间或是车里）。在这些伤痛和负面的思想在占据我，并影响我的行为以前，我要试图捉住它们。

第一步是要认识并承认我正在经历的负面思想和感觉，这样我才可以对付它们。记住，只有在我认识了它们之后我才能对付它们。

在“祷告室”内（无论何处都可以），我会告诉上帝，我婆婆的话伤害了我。“每次她在别人面前贬低我时，让我既丢脸又尴尬。”我会继续倾诉并试图说出我对她的真实感觉。如果需要，我也会哭出来。换句话说，我要经历我真实的情绪。

与此同时，我会问上帝是不是有什么“根源的问题”导致我有如此的反应。可能是因为我的婆婆之前已经无数次这样待我，但我却从来没有真正对付过我的情绪。也可能是因为我简单地掩埋了自己真实的感觉。我会请求上帝光照我，让我看到关于这个这情况他想让我（从我的密室里）看到什么。

如果上帝让我看到，对于婆婆的侮辱，我有这种感觉已经数年了（然而，无论是出于不顺服还是没有意识到，我都从来没有恰当地对付过我的罪），那我就必须要为我的思想和感觉来认罪。

此时，我需要“改变我的思想”（回转），并为跟随这些以自我为中心的思想和情绪来认罪，即使按现世的标准这些思想是无可厚非的。

同时，我也需要无条件地饶恕我的婆婆，使我可以恢复与上帝的关系，这样他才可以自由地在我和我婆婆的生命里做工。

然后，我会放下所有的伤害（苦毒、怨恨、愤怒、“公正或不公正的事”及其它所有上帝向我显明的），把它们交给上帝，请上帝洁净我，使它们离开我就像“东离西那么远”（诗篇 103: 12）。

最后，我要进入他的话语，读一些我喜欢的经文，让被谎言占据的密室重新被上帝抚慰人心的真理所充满。

即使在那个时候我还没有“感觉到”什么变化，我也会凭着信心知道我是一只洁净的器皿，上帝的灵可以再次在我生命里自由地流淌。我会回到餐桌旁，希望藉着我向婆婆传递上帝的爱。

希伯来书 10: 22 说：“……我们心中天良的亏欠已经洒去，身体用清水洗净了，就当存着诚心和充足的信心来到神的面前。”

赞美他（金色的祭坛）

在我们完成了圣殿内院的仪式之后，我们要做的一件重要的事就是，让赞美充满我们的

思想。这正是祭司们在完成了内院的仪式之后利未人所做的事。在祭司们回到圣殿以后，*他们更换自己的衣服*，将香点在金色的祭坛上，然后和利未人一同唱诗赞美上帝。

同样地，我们读上帝的话语就是更换我们的衣服——我们“脱去”旧人，“披戴”基督。我们同他交换了生命——我们给了他我们的生命，他把他的生命给了我们！现在，我们可以在上帝的“荣美和圣洁”里继续赞美和敬拜他。我们因着他的所是来赞美他，我们知道他让“万事互相效力”，为了使我们得益处。

总结

所以，总的说来，圣殿内院里的仪式有四个重要的步骤：

- 1) 认识并承认那些刚刚在我们生活中产生的负面思想、情绪和私欲。我们不应该发泄这些情绪和思想，也不要隐藏它们。我们应该和上帝独处，并承认我们有这些情绪。我们应该向上帝说出我们的感觉，并请他显明我们那些不属神的女思想和感觉的根源。
- 2) 为那些已经停留在我们心里一阵子了的，不是出于信心的思想和感觉来认罪并悔改。我们必须选择“回转”，不再跟随那些感觉和思想，乃是要转向顺服上帝的话语。然后，我们应该无条件地饶恕伤害我们的人，接着，上帝也会饶恕我们的罪。
- 3) 把上帝向我们显明的交给他，不仅仅是我们有意识的负面思想和情绪，还有导致它们产生的根源。之后，他就会洁净我们的罪，使我们与他和好。
- 4) 阅读上帝的话语。我们必须用真理代替在我们密室里的谎言——这真理就是上帝的话语。然后，上帝会“用水藉着道”洁净并医治我们的灵魂。

圣殿内院里的仪式就是这样进行的。看来现在似乎有很多东西要记，因为这些都是新的内容。但是，我可以向你保证，若你不断真心地认罪悔改，将一切交给上帝，这些步骤就能成为你生命中很自然的一个部分。因为你会很快发现，除此之外，再无别的途径！

“**交给上帝**”

几年来，无论何时我遇到问题，人们总是告诉我：“好了，交给上帝吧”。但是，在此之前，我从来都没有真正明白其中的含义！我每天都会按这些步骤来做（有时候，如果我处在特别困难的处境之中就会这样一天做两、三次）。我就是这样“生存”下来，“*拼命存活下来*”的。

很多时候，在我们对付怀疑、伤害、恐惧、骄傲、苦毒、怨恨、愤怒，和其它种种负面

的感觉时，我们常常因为太情绪化而不能“将所有的心意夺回，顺服基督”。我们真的需要一些能随时帮助我们的东西。这个“圣殿内院里的仪式”能帮你渡过许多艰难的时刻。

成为榜样

在你运用这些步骤时，你需要向你的孩子开放和坦诚。给他们提供可以效法的榜样。和我们一样，他们也会有伤害、恐惧和不安全感。如果他们看见你所行的步骤奏效，他们也会想照着做。

用一个笔记本或日记来记录下上帝对你的帮助。注上日期，尤其是在你向上帝交托了某事之后。这样，撒旦再次试图挑起我们旧有的感觉和思想时，你就可以指着日期说：“这个问题已经解决了！”我或许还没有感觉到，但凭着信心我相信这一点。

结论 “我活着就是基督”

这时，无论我们自己是否能感觉到，我们的心意已经完全被更新了。我们已经丢弃了自己思想里的垃圾，换上了基督的心。圣灵已经从我们心里的至圣所涌出，不仅给了我们神无条件的大爱，还有他的智慧、他的聪明、他的谋略和他的能力。我们更深认识上帝的生命，亲自经历他，并在生活中敬畏他。（以赛亚书 11：1-2）

为了要成为“他的样式”，这样的更新、装备和谨守是我们每天都必须要做的。这同样也是在“预备”自己（或说“预备”等候他的回来），他在新约里已多次告诉我们（马太福音 24：44）。

每天“脱去”旧人、“披戴”基督是我们的本分。我们的心里已经拥有了上帝的生命，我们需要做的只是让他的生命能从我们的魂里表露出来。

“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良善、纯全、可喜悦的旨意。”（罗马书 12：1-2）