



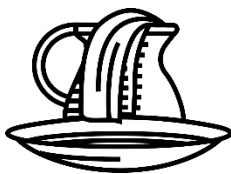
THE
MENTORING
PROJECT

远离骄傲： 谦卑作为一种 生活技能



JAMIE SOUTHCOMBE
(杰米·索斯康姆)

远离骄傲：
谦卑作为一种
生活技能



JAMIE SOUTHCOMBE

(杰米·索斯康姆)

目录

引言.....	4
第一部分：骄傲的破坏.....	6
第二部分：骄傲的根源.....	10
第三部分：骄傲的良方.....	14
结语.....	22
尾注.....	24



引言

故事发生在 1995 年 10 月，一艘美国海军舰艇与加拿大当局在纽芬兰（Newfoundland）海岸附近有过一次交流。

美国人：“请向北偏航 15 度以避免碰撞。”

加拿大人：“建议你们向南偏航 15 度以避免碰撞。”

美国人：“我是美国海军舰艇的舰长。我再说一遍，请改变你们的航向。”

加拿大人：“不，我再说一遍，请你们改变自己的航向。”

美国人：“这里是航空母舰‘亚伯拉罕·林肯’号，美国大西洋舰队第二大舰艇。我们由三艘驱逐舰、三艘巡洋舰和众多支援舰艇护航。我命令你们向北改变航向 15 度。也就是北偏 15 度，否则我们将采取反制措施以确保本舰安全。”

加拿大人：“这是一座灯塔。你们自己看着办吧。”¹

虽然这件事很可能从未发生，但这故事却常被用来警示人们不要骄傲。其寓意很明确——骄傲会导致沉船，所以务必远离它以免你的人生因此而沉沦。

在本实践指南中，我们将深入探讨骄傲，分析它的危害、根源以及我们如何（在神的帮助下）胜过它。我的祷告是你不会因不受约束的骄傲而使人生沉沦，而是借培养谦卑之心来远离它。

现在（稍微换个比喻），骄傲就像一条滑溜溜的鱼。我们都能发现它（通常最容易在别人身上发现），但很少有人会停下来思考骄傲究竟是什么。因此，我们首先应该做的，就是思考骄傲的定义。

所以，以下是我的尝试：

实践指南

骄傲是一种自我高举的内心倾向，是我试图将自己置于神的位置。

首先，骄傲是一种内心倾向。它根植于内心。我们的思想和欲望都源于内心。因此，骄傲不是从外部袭来的敌军，而是潜伏在我们心底的致命之敌，随时随地都在破坏我们的基督徒生活。

其次，按我的定义，骄傲在于*我试图将自己置于神的位置*。从最宽泛的意义来说，这种取代行为就是偶像崇拜。然而，骄傲所取代的并非外在之物，而是我自己。骄傲不是去敬拜和服侍他人或事物，而是坚持认为自己才是那配受人敬拜与服侍的。

因此，当我们这样分析时，就会发现骄傲何等危险、何等具有破坏性。骄傲就是要将我置于神的位置。难怪奥古斯丁说：“骄傲是罪恶的开端。”² C. S. 路易斯也赞同这点，并进一步阐述道：“骄傲会导致其他一切恶习：它是一种彻底的反神心态。”³

因此，骄傲会滋生许多其他的罪恶。想想看——骄傲的人也常常为诽谤、苦毒、惧怕人、自怜、自负……所困扰。

骄傲还极具欺骗性，会以各种形式出现，并非全都张扬跋扈。骄傲可以隐藏在礼貌、祷告，甚至多年看似忠诚的基督徒服侍背后。它甚至可以伪装成谦卑在我们生活中悄然滋生。

因此，显而易见，从一开始就远离骄傲，实为当务之急——这关乎我们在基督里的成长，也关乎我们能否避免对自己和他人造成巨大的伤害。

但感谢神，我们仍有盼望！圣经教导我们神的恩典远胜过我们的罪。此外，神也为我们预备远离骄傲的道路。更重要的是，当我们靠着神的帮助，一步步战胜骄傲时，我们也应该期待在生活的其他层面看到得胜。

得胜的盼望应当激励我们主动克服骄傲、培养谦卑的品格。愿这本实践指南能成为你迈向谦卑的第一步。

本实践指南分为三个部分。首先，我们要看骄傲对我们生活所造成的伤害。接着，我们要探究骄傲的根源。最后，我们要讨论如何治死骄傲，过谦卑的生活。每章末尾都会有一些问题供你和你的导师/学员一同思考。

那让我们开始吧（我是英国人！）。

1

骄傲的破坏

我懂得更多。比我岳母更懂。比 GPS 更懂。比路标更懂。我肯定比路上大多数司机都懂。那是一个冬日，雪下得很大。在我住的地方，哪怕只下半毫米的雪都会造成交通混乱，那天也不例外。岳母下班后来接我，我们正要回她家吃晚饭。然而，路况糟糕透了。堵得水泄不通。我饿了。就在这时我灵光一闪！我知道一条乡间小路可以抄捷径。我坚信这条路能更快到家。我脑海中的那条乡间小路，恰好在半路有一个又陡又急的弯道。就在我们接近那个弯道时，车子打滑旋转，最终陷进路边的沟里。陷在泥里动弹不得时，我才意识到刚才那所谓的“灵光一闪”其实并不灵光。谢天谢地，车子和人没受到什么大损伤，不过也算是侥幸。更令人欣慰的是我岳母现在还跟我说话。

那天，我的骄傲差点酿成大祸。因为骄傲就是这样，它会毁掉一切它所触及的东西。

我们需要思考骄傲如何破坏一切，才能明白为什么我们应该每天努力治死骄傲。虽然认识骄傲的风险并不能保证我们一定能成功克服它，但神常常会用警告来保守我们免受伤害。事实上，耶稣自己就曾借罗得的妻子（见创世记 19 章）警告我们不要留恋这世界。

我们可以从两个方面来思考骄傲造成的破坏：纵向和横向。让我解释一下：骄傲会破坏我们与神的关系（纵向），也会破坏我们与他人的关系（横向）。骄傲对人神关系的破坏是根本性的，由此引发了人与人之间一切的破裂。

C. S. 路易斯这样说道：“骄傲总是意味着敌意——它就是敌意。不仅是人与人之间的敌意，更是对神的敌意。”⁴

因此，在纵向上，骄傲破坏我们与神的关系。为什么呢？因为它使我们与神为敌。如果我们把自己置于神的位置，那我们自然就是在与神对抗，争夺他独有的地位。结果呢？神会抵挡我们。

实践指南

事实上，圣经三次告诉我们：“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人”。⁵

神为何抵挡骄傲的人？因为宇宙中只有一位大有主权的主，无论骄傲如何对我说，我都不是他。神在以赛亚书 42:8 中说，他不与人分享他的荣耀。

骄傲使我们与神完全对立。结果是我们与神的关系并不仅是被骄傲玷污或破坏，而是彻底破裂。

更糟糕的是，如果骄傲不受约束，它将带来永恒的后果。因为圣经说：我们若一直与神为敌，死后就必永远承受他的抵挡。

值得我们停下来，好好思想骄傲的后果。骄傲使我们与神完全对立。这意味着我们与他为敌，而他也与我们为敌。

但跟所有罪一样，骄傲也会在今生和来生带来后果。我们若仔细思考，这其实是合理的。如果我们都自视甚高，把自己当成小神，要求神和所有人都来服侍我们，那么遇到同样骄傲的人时，自然就会产生冲突。

在一个充满骄傲的世界里，争吵、争执、打斗甚至战争层出不穷也就不足为奇。骄傲会导致家庭关系破裂，甚至导致国家之间互相宣战。

简而言之，骄傲毁掉一切。

我们在圣经中也看见这一真理。事实上，圣经给了我们许多例子，让我们看见骄傲多么具破坏性。让我们来看一个旧约的例子。尼布甲尼撒王。

尼布甲尼撒王是巴比伦的王，在位期间，他取得巨大的权力与荣耀。在但以理书 3 章里，我们看到他设立一座雕像并命令全国的人都要向它下拜……

那时传令的大声呼叫说：“各方、各国、各族的人哪，有令传与你们：你们一听见角、笛、琵琶、琴、瑟、笙，和各样乐器的声音，就当俯伏敬拜尼布甲尼撒王所立的金像。凡不俯伏敬拜的，必立时扔在烈火的窑中。”
(但 3:4-6)

虽然圣经没有明确指出雕像描绘的是谁，但强烈暗示那是尼布甲尼撒本人的形象。雕像与他本人极其相像。

远离骄傲：谦卑作为一种生活技能

这几乎完美地诠释了我对骄傲的定义：*骄傲是一种自我高举的内心倾向，试图将自己置于神的位置。*

尼布甲尼撒高举自己。他命令全国人民向这雕像下拜。他这样做，是要把王国的伟大归功于自己，借此收取荣耀与赞美。他想要占据唯有神才配得的地位。

但我们知道，神抵挡骄傲的人。在故事中，我们看到神介入并抵挡尼布甲尼撒。“*那行动骄傲的，他能降为卑*”（但 4:37）。

这就是但以理书第 4 章所记载的。尼布甲尼撒被神降卑。

这事都临到尼布甲尼撒王。过了十二个月，他游行在巴比伦王宫里，他说：“这大巴比伦不是我用大能大力建为京都，要显我威严的荣耀吗？”这话在王口中尚未说完，有声音从天降下，说：“尼布甲尼撒王啊，有话对你说：你的国位离开你了！你必被赶出离开世人，与野地的兽同居，吃草如牛，且要经过七期，等你知道至高者在人的国中掌权，要将国赐与谁就赐与谁。”当时这话就应验在尼布甲尼撒的身上，他被赶出离开世人，吃草如牛，身被天露滴湿，头发长长好像鹰毛，指甲长长如同鸟爪。（但 4:28-33）

我们看到，尼布甲尼撒失去了理智。他像野兽一样行事，那些先前被他命令向他下拜的人，如今却将他赶走。简而言之，他的生活彻底崩溃了。

尼布甲尼撒的故事警告我们骄傲的危险。不，我们或许不会真的为自己建造雕像并要求别人向它下拜，但我们却可能以与之相似的方式行动，不是吗？我们也会坚持己见，坚持认为自己最懂，甚至可以通过情感操控等微妙的手段强迫他人服从我们。我们也会把那些本是出于神美善之手的赏赐、荣耀和尊荣，悄悄揽到自己身上。我们常常自欺欺人，以为自己比实际更了不起。

然而，这段经文警告我们，神最终是不可轻慢的。他不会将自己的荣耀分给别人；我们若拒绝承认他是主，就必承受后果。不，我们或许不会像尼布甲尼撒王那样失去理智，但圣经清楚地表明，我们种什么就收什么。无论是在今生还是来世，都会以某种方式显现出来。如果我们继续骄傲自满，毫无节制，最终将被迫面对我们并非神的真相。这将导致我们的毁灭。

实践指南

这正是箴言教导我们的。

箴言 16:18 说：“骄傲在败坏以先，狂心在跌倒之前。”

箴言 11:12 说：“骄傲来，羞耻也来；谦逊人却有智慧。”

无论是尼布甲尼撒王的例子还是所罗门笔下的箴言，圣经始终传达着一个信息：骄傲会毁掉一切。它会带来毁灭和羞辱。

看来，我们要么听从圣经的警告，要么就得承受骄傲带来的后果。所以，让我们先停下来，向自己的内心提几个诊断性问题，看看自己生活中是否存在尚未解决的骄傲。

不妨拿起笔和纸，远离一切干扰，把以下每个问题的答案写下来。回来后，与你的导师/学员分享你的答案：

问题反思：

1. 在我的生命中，我是否常常自以为比别人“更懂”甚至比神更懂？
2. 我是否像尼布甲尼撒王一样在生活中寻求认可，甚至是以一些不易察觉的方式？
3. 我是否能与喜乐的人一同喜乐？如果不能，这种挣扎体现在哪些方面？
4. 我如何看待批评？当别人指出我的不足时，我会不会本能地自我辩护？

2

骄傲的根源

我最近开始学习园艺，但技艺还很生疏（明白我的意思吗？）。我园艺生涯的第一个挑战就是如何区分植物和杂草。从那以后，杂草就成了我的噩梦！它们无处不在！一开始，我只满足于拔掉那些肉眼可见的杂草，也就是地上部分。花园一度看起来很漂亮，我为此感到欣喜。但问题是，没过多久，杂草就卷土重来，而且来势汹汹。

我向一位更有经验的园丁倾诉我的沮丧，他笑着告诉我，我必须把杂草的根都挖出来，这样它们就不会再长出来了。我必须找到根源。

杂草如此，一切的罪也是如此，骄傲也不例外。我们若要长久得胜，就必须找到它的根源并将其根除。

所以，在思考骄傲带来的破坏后，我们现在要探究它的根源。这样我们才能学会如何将它连根拔起。

让我们先追溯一下骄傲的起源。我们发现骄傲的根源很深。事实上，骄傲甚至早于人类。圣经表明，早在世界被创造之前，骄傲就始于撒但。

我们在圣经中多次看到这种暗示。其中一处经文出自以赛亚书 14 章，以赛亚写道：

“明亮之星，早晨之子啊，你何竟从天坠落？
你这攻败列国的，
何竟被砍倒在地上？
你心里曾说：
‘我要升到天上，
我要高举我的宝座在神众星以上，
我要坐在聚会的山上，
……我要与至上者同等。’

实践指南

然而你必坠落阴间，
到坑中极深之处。”（以赛亚书 14:12-15）

最初，这段经文中提到的“明亮之星”指的是巴比伦的人间君王；然而，许多神学家和牧师认为这里另有所指。这段经文暗指撒但的骄傲及其堕落。

起初，撒但是一位美丽耀眼的天使，映照着神的荣耀。然而，他似乎心生嫉妒，觊觎唯有神才拥有的荣耀。撒但妄图夺取神的宝座，最终因骄傲而堕落。

如果这是历史上骄傲的开端，那么我们只需翻到圣经第三章，骄傲再次以灾难的方式出现也就不足为奇了。在创世记 3 章，我们看到堕落的撒但引诱夏娃吃分别善恶树上的果子。让我们从创世记 3:1 开始：

耶和華神所造的，唯有蛇比田野一切的活物更狡猾。蛇对女人说：“神岂是真说，不许你们吃园中所有树上的果子吗？”女人对蛇说：“园中树上的果子我们可以吃，唯有园当中那棵树上的果子，神曾说：‘你们不可吃，也不可摸，免得你们死。’”蛇对女人说：“你们不一定死！因为神知道你们吃的日子眼睛就明亮了，你们便如神能知道善恶。”于是女人见那棵树的果子好作食物，也悦人的眼目，且是可喜爱的，能使人有智慧，就摘下果子来吃了；又给她丈夫，她丈夫也吃了。他们二人的眼睛就明亮了，才知道自己是赤身露体，便拿无花果树的叶子，为自己编作裙子。
——创世记 3:1-7

神（出于他的慷慨）允许亚当和夏娃吃园中所有树上的果子，唯独有一棵树上的果子不能吃。他们可以尽情享用，饱享神恩慈的馈赠。甚至连禁止他们吃那棵树上的果子也是神的恩慈。这限制提醒亚当和夏娃，他们并非神，而是在神权柄之下的人。

然而撒但却来引诱亚当和夏娃，要他们吃那棵禁止吃的树上的果子。它的伎俩是什么？正是利用导致他自己堕落的骄傲。

那天撒但的谎言和狡猾的半真半假之言迷惑了夏娃的心。撒但歪曲神的话语，在夏娃心中播下了怀疑的种子。于是，她不再相信神，违背了他的命令，屈服于诱惑，和亚当一起吃了那树上的果子。

远离骄傲：谦卑作为一种生活技能

亚当和夏娃想要像神一样，他们认为吃了禁果就能与神平起平坐。

那曾使撒但堕落的骄傲之罪，如今也侵染了亚当和夏娃的心。从那时起，骄傲如同瘟疫般迅速蔓延至全世界。无论是亚当和夏娃骄傲地回答神的问题（“这不是我的错！”），还是建造巴别塔试图抵达至高天，骄傲都像病毒一样迅速传播，给每个人都带来难以估量的伤害。

自那时起，骄傲之罪便存在于每一个曾经活过的人心中。亚当和夏娃心中的骄傲也活在我们里面，在你我的心中。这就是耶稣在马可福音 7 章中所阐述的要点 c。听听他怎么说：

“因为从里面，就是从人心里发出恶念、苟合、偷盗、凶杀、奸淫、贪婪、邪恶、诡诈、淫荡、嫉妒、谤讟、骄傲、狂妄，这一切的恶都是从里面出来，且能污秽人”（马可福音 7:21-23）。

耶稣这里的话语非常重要，因为如果我们想要正确地处理骄傲，就必须准确理解它的根源。就像我花园里的杂草一样，如果我们想要根除骄傲，就必须找到它的根源。我们需要明白骄傲藏在我们心里。心是我们欲望、情感和理性的所在。

我们需要明白，任何不触及内心根源的方法都只能奏效一时。若不从根源上铲除，骄傲就会卷土重来，而且来势更猛。

我们将在下一节进一步探讨如何克服骄傲，但现在我想让我们先弄清楚骄傲的根源。

而且我想让我们明白最终我们每个人需要的都是一颗全新的心。我们需要一颗能结出美好生命果实的心，而非结出罪恶有毒之果的心。

令人鼓舞的是，神在耶稣里，正在赐给人新心。他能够改变我们，使我们从追求自身荣耀和地位，转变为追求神的荣耀、渴望服侍他人。

事实上，他在旧约中就应许过他必会这样做。先知以西结曾预言：

“我必从各国收取你们，从列邦聚集你们，引导你们归回本地。我必用清水洒在你们身上，你们就洁净了。我要洁净你们，使你们脱离一切的污秽，弃掉一切的偶像。我也要赐给你们一个新心，将新灵放在你们里面，又从

实践指南

你们的肉体中除掉石心，赐给你们肉心。我必将我的灵放在你们里面，使你们顺从我的律例，谨守遵行我的典章。”——以西结书 36:24-27

以西结教导我们神自己有能力也愿意根除我们生命中的骄傲。他向我们显明唯有神才有能力也愿意赐给我们新心——一颗寻求荣耀他、跟随他的心。

但我们如何才能得到这颗新心呢？为什么我们成为基督徒之后，仍然要与骄傲作斗争呢？

让我们翻到最后一章，看看这些问题的答案，以及我们如何在生活中培养谦卑。

问题反思：

1. 你如何尝试“拔除生命中的骄傲之草”？你的方法只是停留在表面，还是力求触及内心？
2. 认识到罪的属灵根源，如何加深了你对付罪的紧迫感？
3. 你认为骄傲在哪些方面影响你看待或对待他人的方式？
4. 祈求神开启你的眼睛，让你看到自己目前未曾察觉的骄傲之处。

3

骄傲的良方

在最后一部分，我们将探讨如何远离骄傲。首先，我们将看到为何只有耶稣能赐给我们一颗新心，一颗讨他喜悦的心。接下来，我们将探讨靠着神的帮助在生活中胜过骄傲的四种方法。

骄傲赴死之地

在上一节中，我们看到骄傲出自我们里面，源于我们的心。因此我们也认识到，要最终胜过骄傲，我们需要一颗全新的心。

感谢神，这正是耶稣来到世上的目的。保罗在哥林多后书写道：“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了”（林后 5:17）。

唯有耶稣才能使我们在灵里成为新造的人。唯有他才能实现以西结的应许，赐给我们一颗新心——一颗不追求自身荣耀，而是渴望在一切事上为神而活的心。

但他是如何做到的呢？

骄傲的问题在于我们用自己取代神，解决骄傲的方法同样是一种替代——只不过这次是神来替代我们。

耶稣是唯一一位完全没有骄傲的人。尽管他完全有理由骄傲（他是道成肉身的神！），但他从未犯过罪，无论是思想、言语还是行为。

的确，在他降生之前，他享受着天上的赞美和天使的敬拜，但他甘愿谦卑自己，取了人的形象。神的儿子成了肉身。他并非出生在宫殿或奢华之地，而是出生在伯利恒山洞里的一个简陋马槽中。

当你阅读福音书中有关他生平的记载，你会发现耶稣过着谦卑的生活。他的生活并非奢华炫耀，也不是在盛大的仪式中彰显自己的荣耀，而是谦卑地爱人、服侍人。他甚至服侍到舍命的地步。

实践指南

耶稣自己说过：“因为人子来并不是要受人的服侍，乃是要服侍人，并且要舍命作多人的赎价”（马可福音 10:45）。

耶稣来到世上，谦卑自己甚至舍命，尽管他是历史上唯一不该死的人。但正如耶稣所说，他的死是有目的的。你看，耶稣的死并非一位好的道德导师的悲剧结局，他的死是有目的的。

耶稣的死是替代。他代替别人死，作为他人的赎价。借着死，耶稣偿还了罪人应得的刑罚。

耶稣这么做是为了让我们能够用我们本应承受的（神因我们的罪而发的忿怒）来交换他应得的（源于清洁之心的、与神完美的关系）。耶稣让这世上最伟大的交换得以发生——用我们的罪换取耶稣的完美。

耶稣以谦卑的心代替那些崇拜偶像、骄傲自大的百姓。如此，借着他的受苦，我们不仅能得到赦免，还能领受他的义。

这一信息至关重要，我们每个人都需要亲自去领受并作出回应。事实上，除非我们生命中建立起这个根基，否则本章的其他内容都将毫无效力（至少从长远来看是如此）。

所以，简单回顾一下：我们因骄傲以自我取代了神，而解决之道就是耶稣以谦卑来代替我们。

然而，你不用信主太久就会知道罪依然存在。骄傲也是如此。基督徒仍然要与骄傲争战，因为骄傲既狡猾又顽固。

虽然耶稣已经为赦免我们的罪孽做了一切必要的事，但在天国到来之前，我们仍然需要日复一日地在生活中努力治死它。作为基督徒，我们蒙召是要治死我们属地的本性（西 3:5），并且“恐惧战兢做成你们得救的工夫”（腓 2:12）。

是的，我们已经得救了。作为基督徒，我们所有的罪都已蒙赦免。赞美神！然而，这并不意味着我们可以在基督徒的生活中消极被动。不，我们还有工作要做。靠着神的恩典，我们要与骄傲争战。

所以，实际上，我们该如何努力治死骄傲？我们如何才能在生活中远离骄傲？

远离骄傲：谦卑作为一种生活技能

以下是四种可以帮助我们远离骄傲、培养谦卑生命的方法。

1. 仰望神，而非低头

第一，当我们专注于神时，谦卑的生命就会不断增长。换句话说，我们要仰望神，而不是低头。C. S. 路易斯说：“骄傲的人总是俯视事物和他人；当然，只要你低头，你就看不到你上方的东西。”⁶

当然，这并非字面上的意思，只仰望天空而不看地面，那未免既怪异又危险。不，它的意思是，我们应该将内心的眼睛更多地聚焦于神而不是我们周围的人。

你看，我们的思想和情感应当归向他。当我们这样做时，人的想法和赞美在他的荣耀和恩典的光辉下就显得黯然失色。⁷

回到尼布甲尼撒，我们在但以理书 4 章中看到，当他举目望天，认识到唯有神是至高主宰时，他的生命得以恢复。

看看尼布甲尼撒在但以理书 4 章结尾处所说的话：

日子满足，我尼布甲尼撒举目望天，我的聪明复归于我，我便称颂至高者，赞美尊敬活到永远的神。他的权柄是永有的；他的国存到万代。世上所有的居民都算为虚无；在天上的万军和世上的居民中，他都凭自己的意旨行事。无人能拦住他手，或问他说：“你做什么呢？——但以理书 4:34-35

尼布甲尼撒自视甚高，轻看他人，他内心骄傲自大，导致他的毁灭。但当他仰望神并专注于神的荣耀和伟大时，他的理智和国度就得以恢复。

尼布甲尼撒再次成为我们的榜样。

关键在于我们要被神的伟大完全充满，以至于生命中没有骄傲的容身之地。我们必须仰望神去认识到他的伟大，这样我们就不会误以为自己就是神。

我发现当我的心完全被神的伟大和荣耀充满时，我便不再那么惧怕他人，也不再那么容易以骄傲的方式行事。

但这在实践中意味着什么？

实践指南

很简单，这意味着我们要经常花时间与主亲近，借着阅读来认识并默想他的荣耀。要在神的话语中看见神的荣耀，使我们的目光定睛在他身上。当我们凝视神的威严、荣耀和大能时，我们就不会那么容易要求别人服侍和敬拜我们。当我们被他的伟大所震撼时，我们就更不容易被欺骗以为自己是与他同等的。

圣经中有许多经文可供我们默想来专注于神的荣耀，使我们的目光定睛在他身上。

所以为何不花些时间阅读并默想以赛亚书 40 章、约伯记 38 和 39 章或诗篇第 8 篇？甚至为何不背诵这些经文的部分内容，让神的荣耀时刻提醒你，伴你度过每一天？

当你默想这些经文时，求神不断开启你的眼睛，让你看见神的伟大。求神在他的话语中更多地向你启示他自己和他的伟大。

2. 认你的罪

第二，为了克服生命中的骄傲，我们应该彼此认罪。雅各书 5:16 说：“所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。”

神命令我们这样做并非要我们时刻被提醒自己的罪，而是因为当我们认罪时，我们就能更深地认识到神的赦免（约翰一书 1）。除了认识到神的赦免之外，经常认罪还能帮助我们培养谦卑。

骄傲的人很少认罪。骄傲的人总是试图把自己的错误归咎于他人。

但是，认罪是认清以下真理的关键一步：我们并非神——并非大有主权——我们不配受人敬拜和服侍，因为我们常常犯错。认罪就是向神和我们周围的人承认，我们仍在不断成长。认罪不是要求别人向我们俯伏，而是我们以破碎的心俯伏在主面前。

向他人认罪意味着我们可以停止假装一切尽在掌握。这意味着我们可以卸下伪装，不再假装自己比实际更好。通过认罪，我们可以领受并经历神赦免我们罪的恩典。

时常想起福音是胜过骄傲的良药。正如米尔顿·文森特（Milton Vincent）在他那本有益的《福音入门》（*A Gospel Primer*）中所指出

远离骄傲：谦卑作为一种生活技能

的，神的儿子竟要为了我的罪而死，这说明我实在不是什么了不起的人！想到耶稣唯有受死才能赦免我的罪应该让我谦卑。十字架向世人宣告我罪的深重，同时也宣告我已得赦免，因此我无需再假装自己比实际更好。

这里值得思考的一个问题是：你在教会中是否拥有属灵上重要的关系？你身边是否有人可以让你坦白罪过并经常提醒你神的恩典？

你不需要向*所有人*坦白你的罪，但你是否向*某人*坦白过呢？

要记得我们的认罪应当真诚而具体。这也能使我们更加谦卑，而不是用笼统的言辞一笔带过或轻描淡写我们的罪。我们可以坦诚地承认一切，因为我们知道这一切都已被耶稣的宝血遮盖。

朋友，骄傲在孤立中滋生。但坦诚认罪能使我们更加谦卑，因为我们承认自己的罪并被提醒神的恩典。

如果你身边没有可以一起认罪的人，那就祷告求神帮助你在教会里找到这样的人。你甚至可以找一位牧师问问他是否认识能够定期与你见面认罪、读经、彼此鼓励的人。

3. 反思耶稣的谦卑

接下来，为了远离骄傲，我们可以反思耶稣的谦卑。

据说，受过训练辨识伪钞的人，并不会把工夫耗在研究伪钞上——他们不去琢磨各式各样的赝品，而是潜心研究真钞。通过了解真钞，他们才能更好地识别各种伪钞。

我认为同样的道理也适用于此。我们可以花时间来探讨各种不同类型的骄傲。这当然有一定道理。然而，要培养谦卑，我们最好的方法莫过于学习真正的榜样——那就是耶稣。耶稣是世上最真诚、最谦卑的人。

是的，耶稣是我们的救主；他能赐给我们新心，而他也是我们的榜样。我们应当跟随他。

关于效法基督，彼得这样说：

实践指南

你们蒙召原是为这，因基督也为你们受过苦，给你们留下榜样，叫你们跟随他的脚踪行。他并没有犯罪，口里也没有诡诈。

（彼得前书 2:21-22）

保罗在腓立比书 2 章中也告诉我们要效法耶稣的心志，尤其是在谦卑方面：

所以，在基督里若有什么劝勉，爱心有什么安慰，圣灵有什么交通，心中有什么慈悲怜悯，你们就要意念相同，爱心相同，有一样的心思，有一样的意念，使我的喜乐可以满足。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。各人不要单顾自己的事，也要顾别人的事。你们当以基督耶稣的心为心。他本有神的形象，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的形象，成为人的样式；既有人的样子，就自己卑微，存心顺服以至于死，且死在十字架上。所以神将他升为至高，又赐给他那超乎万名之上的名，叫一切在天上的、地上的和地底下的，因耶稣的名无不屈膝，无不口称耶稣基督为主，使荣耀归于父神。——腓立比书 2:5-11

耶稣是我们的救主和我们的榜样。他为我们树立了值得我们效法的谦卑榜样。在他的一生、受死和复活中，他向我们显明了真正谦卑的样式。

所以我们该如何反思耶稣的谦卑？

一个有效的方法是通读福音书，并在阅读的过程中思考耶稣是如何展现出极大的谦卑。思考他是如何温柔耐心地对待身边的人。思考他是如何将那些被排斥和被社会孤立的人放在心上并给予他们时间和关注。思考他是如何放弃自己休息和独处的喜好去服侍他人。思考他是如何耐心地对待门徒而不是严厉地责备他们。

研读耶稣和他的谦卑。并在研读的过程中祷告，愿你的生命越来越像你的救主。祷告求神在你阅读的过程中使你越来越有基督的样式。用凯特·威尔金森（Kate Wilkinson）的这首伟大赞美诗的歌词祷告：

*但愿救主基督心意，
在我身上常彰显，*

远离骄傲：谦卑作为一种生活技能

愿主凭他慈爱权能，
管理我言行。

4. 默默服侍他人

最后，培养谦卑、远离骄傲的其中一个方法是有意识地服侍他人。而且要以安静、幕后的方式去做。

在英国，我最近从我们教会的学生那里学到一个缩写词：**BNO**C。它的意思是“校园名人”（**Big Name on Campus**）。基本上，校园里有一些人人都认识的学生。他们是运动队的成员，在社交圈也很受欢迎。如果你被贴上“校园名人”的标签，基本上就意味着你已经成功了。

然而，和学生们的谈话让我想到了另一个缩写词：**BNI**H。意思是“天国名人”（**Big Name in Heaven**）。我认为，有些人在世上默默无闻，但在天国里却备受赞誉。他们或许会被那些在世上受人尊敬的人轻视，但他们却忠心耿耿地侍奉主。

让我来讲讲埃德（**Ed**）的故事。埃德在我们教会待了六十年。从世俗的角度来看，埃德并不出众。他是一个安静、谦逊的人。

他每周都会站在教会外，邀请街上的人们来参加我们的礼拜。他也经常主动承担教会里别人不愿做的工作，默默无闻地忠诚服侍。我认为埃德是一位谦卑的“天国名人”（**BNI**H）。他或许不被世人所重视，但天国却在为他欢呼。

我们蒙召服侍主是因为他配得一切。然而，当我们用心服侍他人时，我们的谦卑也会增长。我们不再高举自己、要求别人服侍，而是主动寻求服侍他人（即使我们并非总是心甘情愿），以此提醒自己，我们并非世界的中心。我们提醒自己要关注他人并训练自己的心去服侍和关爱他们。

因此，我们不妨想想自己是如何服侍他人。你是否可以通过某些方式服侍你的教会，尤其是在那些不易察觉的方面？

可能是在托儿所帮忙或自愿打扫厕所。或许是看看你能如何祝福那些你所认识的、正在经历困境的家庭或个人。放弃我们的时间和资源去服侍他人是让我们在谦卑中成长的绝佳途径。

实践指南

事实上，服侍他人会带来极大的喜乐，因为你知道只有天父在看着你，而且他正在微笑。

问题反思：

1. 如何让你心中的眼睛更被神的荣耀所充满？
2. 你的教会里有可以让你认罪的人吗？如果没有，就祷告求主赐你这样的关系。
3. 想想这周你可以在教会里“幕后”服侍他人的三种方式。



结语

当我们即将结束这篇指南之际，我祈愿你的心已被触动——不仅认识了骄傲与谦卑，更是渴望被那位更新万物的主所改变。

骄傲是隐蔽、顽固、具有欺骗性的，但赞美神，它无法胜过他的恩典。朋友，耶稣为骄傲的人而死。他来是为了拯救我们脱离自满、自夸和自恃。

我希望你已经明白远离骄傲不仅仅是改变你的外在行为，更在于耶稣基督在我们里面运行的更新大能。首先，他借着悔改和信心赐给我们新心；然后，当我们努力根除生命中一切与他相悖的事物时，他会帮助我们。他应许要完成他在我们里面所开始的工作，直到我们心中再也没有骄傲。

我们已经思考过基督如何谦卑自己，然后被高举。对于那些在神的大能之下谦卑自己的人，这也是他们的榜样。正如骄傲会带来今生和永恒的后果一样，谦卑也是如此。

那些今生谦卑的人因着高举神、彰显神而闪耀光芒。谦卑的益处不仅体现在今生。神在他的话语中应许谦卑的人必在适当的时候被高举（雅 4:10）。谦卑使神得荣耀——并使人最终从他那里获得永恒的荣耀。

这就是我们蒙召要走的道。这是一条充满祝福和喜乐的道路上。

似乎用另一位君王——大卫王的祷告来结束这篇指南是再合适不过了。在历代志上 29 章，我们看到大卫王统治的末期。百姓聚集在一起，奉献财物建造圣殿。此时，大卫很可能受到骄傲的试探。然而他承认建造圣殿所需的一切资源和意愿都来自神，而非他自己或百姓。

在这祷告中，大卫强调一切都属乎神，百姓的奉献只是将原本就属于神的归还给神。让我们把最后的话语留给大卫。

实践指南

所以，大卫在会众面前称颂耶和华说：“耶和华我们的父，以色列的神是应当称颂，直到永永远远的！耶和华啊，尊大、能力、荣耀、强盛、威严都是你的；凡天上地下的都是你的。国度也是你的，并且你为至高，为万有之首。丰富、尊荣都从你而来，你也治理万物。在你手里有大能大力，使人尊大强盛都出于你。我们的神啊，现在我们称谢你，赞美你荣耀之名！”——代上 29:10-13。

远离骄傲：谦卑作为一种生活技能



尾注

1. <https://www.snopes.com/fact-check/the-obstinate-lighthouse/>
2. 奥古斯丁，《忏悔录》
3. C. S. 路易斯，《返璞归真》
4. C. S. 路易斯，《返璞归真》
5. 箴言 3:34；雅各书 4:6；彼得前书 5:5
6. C. S. 路易斯，《返璞归真》
7. 仰望耶稣。



杰米·索斯康姆 (Jamie Southcombe) 是英国吉尔福德 (**Guilford**) 恩典教会的牧师，他和妻子格雷西 (**Gracie**) 在那里生活并养育他们的四个孩子。

