8月12日～8月18日 **第8課** 安息日下午

基督塑造的生命和受聖靈感動的言語

閱讀本週學課經文

弗4：17-32；西3：1-17；亞3：3-5；亞8：16；賽63：10；羅8：16，26、27。

存心節

「就要脫去你們從前行為上的舊人，這舊人是因私慾的迷惑漸漸變壞的；又要將你們的心志改換一新，並且穿上新人；這新人是照著上帝的形像造的，有真理的仁義和聖潔。」(弗4：22-24)

荷西．安東尼奧(Jose Antonio)是一位住在西班牙帕爾馬的街頭的流浪漢，多年來一直無家可歸。他只有57歲，但是灰白雜亂的頭髮和鬍鬚讓他看起來比實際年齡還要老。有一天，一家髮廊的老闆薩爾瓦．加西亞(Salva Garcia)找到了荷西，提議對他的形象進行徹底改造。

荷西坐在髮廊的椅子上，一個專業的髮型師團隊對其蓬亂的頭髮和鬍鬚進行了修剪、染色和造型。緊接著，荷西又換上了全新的潮流服飾。等他煥然一新地回到鏡子前時，頓時淚流滿面。「這是我嗎？如此不同，我自己都認不出來了！」後來他補充說：「這不僅僅是外貌上的改變，它同時也改變了我的生活。」

在弗4：17-32中，保羅認為信徒已經經歷了完全的改變。他們已經脫去了舊我，擁抱了新身分。不過，和荷西的變化一樣，這不是單純外在的轉變，還包含了「將你們的心志改換一新」(弗4：23)，將「真理的仁義和聖潔」(弗4：24)帶入生活，這才是終極的改造。

■研究本週學課，為8月19日安息日預備。

罪惡的漩渦式墮落

對比弗4：17-32和西3：1-17。保羅如何提倡信徒以一種能促進教會合一的方式生活？

在弗4：1-16中，保羅闡述了教會的合一。當我們比較弗4：1和弗4：17時，就會注意到這兩個勸告何其相似，都是關於如何行事為人。這種相似性表明，保羅論述的是同一個主題：合一和實現合一的生活方式；但是從一個全新的、起先看似較為消極的有利角度出發。

在弗4：17-24中，保羅將他認為會破壞合一的外邦人生活方式**(弗4：17-19)**與能促成合一的真正基督徒生活模式**(弗4：20-24)**進行了對比。當我們讀到保羅對外邦人墮落的生活方式進行尖銳批評時，也應該想起他對外邦人的信念，即他們可以透過基督而被上帝所救贖，並在上帝子民中實現完全的兄弟之誼**(弗2：11-22，3：1-13)**。在弗4：17-19中，他對「肉體上的外邦人」作出了有限且負面的描述**(弗2：11)**。

保羅並非只是關注外邦人表現的具體罪行，他關注的是他們展示的行為模式，即生活因罪的轄制而極速下降的態勢。弗4：17-19的核心是一個靈性麻木的真實寫照。「他們心地昏昧，與上帝所賜的生命隔絕了，都因自己無知，心裡剛硬。」**(弗4：18)**這種靈性麻木是這段經文開頭所提及的心地昏暗**(「他們心地昏昧，與上帝所賜的生命隔絕了，都因自己無知，心裡剛硬。」弗4：18)**和結尾處所提及的污穢私慾的根源**(「良心既然喪盡，就放縱私慾，貪行種種的污穢。」弗4：19)**。結果就是與上帝疏遠，不知道該如何生活，而且與上帝的拯救恩典分離，他們繼續在罪惡和墮落的漩渦中不斷下降。

罪的力量會持續拖累人，使之陷入更多的罪中，對此你有何經驗？

服裝上的巨大變化

保羅在重述他的聽眾歸信的故事時，向他們傳達了什麼基本的要點？(弗4：20-24)。

保羅在描述了他們以前作為外邦人的生活之後 **(弗4：17-19)**，並沒有說「你們認得基督，卻不是這樣」。他說的是：「你們學了基督，卻不是這樣。」**(弗4：20)** 保羅知道收信人「聽過祂——基督」，在「祂裡面 **(弗4：21，英文直譯)** 領了」祂的教導，便進一步用「學了祂的真理」**(弗4：21)** 來倡導信徒實踐基督化的生活。對保羅來說，信仰的中心是與基督建立個人的關係，這種關係必須生動且真實，才可說是「學了基督」。我們承認復活的、被高舉的耶穌是永活的，且與我們同在。我們被祂的教導和榜樣塑造，並對這位永活的主獻上我們的忠誠。藉著聖靈和聖言，我們向著主的積極引導和指示完全敞開自己的生命。

保羅透過衣服的比喻告訴我們，接受基督塑造的生命需要三個過程：❶「脫去」或轉離舊的生活方式 **(弗4：22)**；❷經歷內在的更新 **(弗4：23)**；❸「穿上」新的、像上帝一樣的生活方式 **(弗4：24)**。保羅借舊約中用衣服作為罪惡 **(例如，詩73：6；亞3：3、4；瑪2：16)** 和救贖 **(例如，賽61：10；結16：8；亞3：4、5)** 的象徵。

在古代，男人穿著及膝的無袖襯衣作為內衣，並用披風或斗篷來遮陽。同樣，婦女也穿著寬鬆外衣和長袍。《聖經》中所反映的是基本生活文化。在那個時代，衣服是稀有昂貴的，要使用很長一段時間。擁有一套以上的衣服對當時的人來說並不尋常。這些衣服的品質和風格會表明穿著者的身分和地位。若是更換衣服，將一套衣服換作另一套，對他們而言是一件非凡的重要事件 **(並非像今天，換衣服在許多文化中屬於瑣事)**。保羅設想基督徒在生活中的變化，就應該像是在第一世紀的背景下，把一套衣服換成另一套那麼引人注目。

「認識基督」和「學習基督」之間，最主要的區別是什麼？

促進合一、充滿恩典的言語

保羅關於信徒該怎麼說話的忠告，其中哪句話對現在的你來說最重要？為什麼？(弗4：25-29)。

保羅在弗4：25-32中反覆使用一個有趣的寫作結構，4：25就是很好的例證：先是一個禁止的命令**(「棄絕謊言」)**；緊接著是一個肯定的命令**(「各人與鄰舍說實話」)**；然後給出理由**(「因為我們是互相為肢體」，這句話似乎意味著「因為我們是同屬一個身體的，所以作為這一個身體的一部分彼此相連」)**。保羅對「說實話」的勸告，並不是要大家以一種不顧及對方感受的方式講述事實來對抗其他教友。保羅引用的是亞8：16，該經文教導說實話是促進和睦的一種方式。

由於保羅在弗4：31中禁止信徒發表惱恨和忿怒的言論，他在弗4：26中也不允許會眾發怒。但保羅仍承認信徒還是有可能發怒，但應儘量克制，「即便你生氣，也不要讓怒氣有機會在徹底的罪中結出惡果。」

接下來，保羅似乎用了一個關於盜賊的禁令打斷了他對言語的教訓：「從前偷竊的，不要再偷。」**(弗4：28)** 對應的肯定命令是，盜賊「總要勞力，親手做正經事」**(弗4：28；另見林前4：12；帖前4：11)**，所基於的理由是，「就可有餘分給那缺少的人。」**(弗4：28)** 也許保羅在這裡提及盜賊，是因為盜竊和欺哄的言論之間是有關聯的，正如徒5：1-11中亞拿尼亞和撒非喇的故事那樣。保羅對於基督的改變之功所持的信心是如此強烈，以至於他相信盜賊也能成為幫助者。

保羅接著吩咐道：「污穢的言語一句不可出口。」**(弗4：29)** 這句話描述一句破壞性的言語藉著嘴脫口而出，而造成破壞性的工作。從正向的角度看，保羅認為這些負面的言語不僅不能出口，而且應該被符合以下三種標準的話語所取代：❶「造就人」，❷「隨事 **(符合情境)**」，❸「叫聽見的人得益處」**(弗4：29)**。如果我們所有的話語都能達到這樣的標準，那就再好不過了！

在信徒生命中的聖靈

在討論基督徒群體中的言語之罪時，針對聖靈與信徒同在，保羅發出了什麼勸勉？弗4：30。

保羅同時提出了一個令人生畏的警告和一個振奮的應許。我們在教會中對彼此所犯的罪並不是無關緊要的小錯：聖靈擔憂的是我們濫用上帝所賜的語言天賦來拆毀他人（**弗4：25-27，29，31、32**）。這節經文呼應了賽63：10中的嚴重警告。「他們竟悖逆，使主的聖靈擔憂。他就轉作他們的仇敵，親自攻擊他們。」

在那令人安心的應許中，保羅肯定了聖靈從信徒接受基督的那一天起就蓋上了印記（**弗1：13、14**），直到「得贖的日子」（**弗4：30**）。聖靈與信徒的關係並非脆弱的，而是持久的。當信徒無視內在的聖靈，將上帝的語言恩賜作為武器攻擊人時，聖靈並未離開，但卻充滿擔憂。聖靈會繼續與信徒同在，這意味著他們被上帝所擁有和保護，直到基督再來的時候。

保羅強調了聖靈作為「上帝的聖靈」是具有全備神性的，並透過描繪聖靈的憂傷來強調聖靈的位格（**參見羅8：16，26、27；林前2：10，13；林前12：11；加5：17、18**）。

在討論神性的奧祕時，我們必須謹慎。聖靈既與聖父、聖子同為一體，又與祂們有所不同。「聖靈有祂自己的意願，並據此作出選擇。祂可以感到憂傷，也會被人褻瀆。這種表達方式不可能用於形容單純的能力或影響力，而更像是一個人所具備的特徵。那麼，聖靈是像你和我一樣的人嗎？斷然不是，我們只能使用有限的人類術語來描述神性，但聖靈是人類永遠無法企及的。」——保羅·彼得森，《新約中上帝的三個位格》（**馬里蘭州銀泉市：聖經研究所，2015年**），第20頁。

「上帝的聖靈」與我們親密接觸，據說我們的行為會影響到祂。三一真神中的一員在一種持久的關係中盡心盡意地幫助我們，並使我們受印，以存留到世界的盡頭。對這一驚人的事實，我們應該憑著信心做出何等反應？

恩慈(而非苦毒)

保羅提到「得贖的日子」(弗4:30),是為了邀請讀者們在基督再來的背景下,思考他們對語言的使用是否得當。這樣,弗4:31、32就可以理解為在我們臨近這一重大事件時該怎麼使用語言的實用指南。

鑑於基督即將再來,哪些與言語相關的態度和行為應該被基督徒摒棄?哪些態度和行為應該被接受?弗4:31、32。

在弗4:17-32最後勸告中,保羅再次發出了一個禁止命令,指出了六種要「從你們中間除掉」(弗4:31)的惡習;緊接著一個肯定命令,就是要有恩慈、憐憫和饒恕的心(弗4:32)。同時還提供了理由,就是信徒要互相饒恕,「正如上帝在基督裡饒恕了你們一樣。」(弗4:32)這六種惡習的列表以兩個包羅萬象的詞作為開始和結束,即「一切苦毒」和「一切惡毒」。在這之間還有四個具體的詞:「惱恨」、「忿怒」、「嚷鬧」和「毀謗」(弗4:31)。

其中最後一個詞「毀謗」的希臘語為「blasphemia」,英語將其用於貶低上帝話語的專用術語。不過,該術語將詆毀上帝或他人的言論都認定為是「毀謗」或「惡言」。在這個列表中,態度(苦毒、惱恨、忿怒)似乎是逐漸爆發成憤怒的言語(嚷鬧、毀謗)。本質上,保羅是削弱了基督徒言辭的攻擊性,他鼓勵基督徒們將導致憤怒言論的態度,和運用憤怒言論的策略,從他們的武器庫中除去。只有這些武器被棄置後,基督徒的社區才能蓬勃興旺,教會的合一才得以建立(對比弗4:1-16)。

不過,邪惡的言論與其說被壓制,不如說被取代。我們在基督大家庭中以及在家庭之外的言語和行動,不應當出於憤怒,而是出於仁慈、溫柔,和基於最高標準的饒恕,即上帝在基督裡給予我們的饒恕(弗4:32)。保羅將「縱向饒恕」(上帝饒恕我們)作為「橫向饒恕」(我們饒恕他人;對比西3:13;太6:12,14、15)的模範。

請思考話語的力量。你如何用話語來提高、鼓勵或建立信心?

進修資料

「要讓你們的談話具有不會需要悔改的性質。『不要叫上帝的聖靈擔憂；你們原是受了祂的印記，等候得贖的日子來到。』……你心中若有愛，就必設法在至聖的真道上堅固和造就你的弟兄。若是有一句話說出來有害於你朋友或弟兄的品格，就不要鼓勵這種邪惡的言論。這是仇敵的工作。要仁慈的提醒講話的人，上帝的道禁止那種談論。」——懷愛倫，《評閱宣報》，1988年6月5日。

如果你和每位學員都能積極參與並履行以下誓言，那麼會眾會經歷怎樣的變化？

❶我希望我在復臨教會大家庭內外的影響都是積極振奮、鼓勵人心、建立信心和提高道德水準的（**弗4：29**）。

❷因著基督對合一和友愛的呼籲，我將花更多的精力去鼓勵和肯定那些我認為的好事，而不是指責在我眼中看為錯的事（**約13：34、35；17：20-23；弗4：1-6；帖前5：9-11**）。

❸當我與某人意見相左時，我會明確表示對肢體的尊重。我不會懷疑他/她的誠實及其對基督的忠心。我將溫和地提出我不同的觀點，而不是激烈地爭論（**弗4：31、32**）。

❹我將滿有喜樂地生活，尋找每一個機會來幫助和肯定我的教會同道，因為我等候著基督的復臨（**弗4：29、30；加6：2；來10：24、25**）。

討論問題

❶回顧〈以弗所書〉中的11處經文，保羅在其中反覆描述了三一真神同心為人類的救贖而緊密合作。這種重複的強調如何影響我們對神性的理解？弗1：3-14；1：15-23；2：11-18；2：19-22；3：1-13；3：14-19；4：4-6；4：17-24；4：25-32；5：15-20；6：10-20（弗6：10中的「主」，是指基督）。

❷在「以電腦為媒介交流」的時代，人與人的網路溝通中往往充斥著各種網路霸凌和匿名進行人格詆毀的現象，在這種情況下如何應用保羅關於基督徒言論的建議（弗4：25-32）？

教員良助

8月12日～8月18日 **第8課** 安息日下午

基督塑造的生命和受聖靈感動的言語

第一部分：綜覽

導言：在向以弗所人解釋過一個成熟的基督徒社群應當如何在聖靈和基督裡存在並生活後，保羅舉出實例將他的勸勉具象化。他採用「衣服」這個普遍的例子——穿衣服、換衣服——來表明當基督透過聖靈住在人裡面時，在個人身分上所發生的改變。加入基督教就好像將一套象徵著你舊有身分的衣服脫掉，換上一套新衣服，讓人一眼看出這是一個新人。但成為基督徒並不是將舊衣服暫時脫下，比如晚上脫下，早上再穿起來。保羅所說的將衣服脫去，是指完全脫掉，把它們扔得遠遠的。

這樣，我們就將外邦世界中「無用」的東西看作「有損的」（腓3：7、8），把它們隔離、拋棄、扔掉。取而代之的是新的身分，新的公民權和新的身分證，這是進入上帝國度的護照。但這新的身分證並不只是一紙證書，而是一個人在世界觀、生活方式、品格以及與教會其他信徒和世人的關係上所有的深刻轉變。這種新生命並不是基於某種人類哲學或意識形態的再生計畫（約1：12、13），而是一種全新、高品質的生命。只有當人遇見主耶穌基督，並允許聖靈在自己身上工作時，才有可能產生這種生命。

課程主題：本週課程強調了三個主題：

❶基督徒的新生命與舊有的世俗生活有著本質上的區別。

❷只有在基督裡，在聖靈裡，才有可能產生生命與身分的真正改變。

❸聖靈在我們生命中的同在，使我們的世界觀、身分、生活方式、言談舉止、態度和人際關係發生改變。

第二部分：註釋

世界觀、生活方式、跨文化宣教、批判性處境化和信仰改變

當代社會注重對於地方文化、生活方式和世界觀的包容、接納、保護和促進。舊有的宣教方式經常為人詬病，被認為無視當地民族或部落文化和遺產，並按照「西方」對於基督教的解釋和其生活方式來塑造地方或區域教會。雖然批判性處境化在宣教中肯定有其地位，但有兩個相關問題需要先解決：地方文化的哪些元素可以被讚美、保留？哪些元素又是「老我」的一部分，必須被當做罪惡世俗的一部分予以摒棄？

在回答上述問題時，有幾個重點需要注意。首先，在弗4：17-32中，保羅將這個罪惡、徒勞、物質、黑暗、不潔、憤怒、譭謗和欺騙的世界（弗4：17-22，25，31）與上帝那恩典、公義、知識、光明、純潔、誠實、良善、憐憫、饒恕和真理的世界（弗4：25-29，32）進行對比。對於文化和生活方式的終極評判標準並不是某種意識形態或哲學思想，例如理性主義、經驗主義、現代主義、實用主義、功利主義或後現代主義。在《聖經》中對於文化或生活方式的評判標準是：「不要叫上帝的靈擔憂；你們原是受了他的印記，等候得贖的日子來到。」（弗4：30）這一原則一旦付諸實踐，就會顯出上帝對我們的愛和我們對祂的愛，並顯出上帝的公義。

第二，保羅並沒有對人類學或是世界文化遺產的保護進行探討。他也沒有講世界文化的分類，以其他標準來對文化進行評估。他所做的，是呼籲一切文化——不論是猶太人的還是外邦人的——都要照著耶穌基督福音的亮光，按照天國的文化和生活方式的標準進行衡量。保羅在他的信中就列舉了猶太文化中許多需要責備的地方，並呼籲他們悔改。同樣，保羅也告訴外邦人上帝歡迎他們進入祂的國度，接受祂的盟約，成為祂教會的一員。但他也毫不避諱地將外邦人的許多世界觀（多神論、神話和哲學）和生活方式定性為昏昧罪惡的（弗4：18、19）。所以，如果福音反照出在

信徒生活和文化中的罪惡，他們就應當承認並離棄罪惡。否則，救贖便不再是從罪中得救，而是從文化上為罪惡的生活方式尋找藉口。

誠然，我們是以原本的樣子來到上帝面前，穿著罪惡的污穢衣裳，但我們來到祂面前不是為了繼續穿著這樣的衣服，而是為了脫掉髒衣，洗淨污穢，走入「新生」(羅6：4)。如果不理解這一點，那麼基督教也會失去它的力量和救贖的好消息。基督教不是一個對人類罪惡行徑予以肯定的宗教。相反，《聖經》中的信息向各個國家、民族、語言和文化發起挑戰，呼籲它們以《聖經》的教訓評估自己，接受那使人重生之上帝的洗禮和聖靈的感動。我們既接受了保羅的福音，就不能為自己生活中有罪的部分開脫，把它當作我們文化遺產或世界觀的一部分保護起來。事實上，所有有罪的東西最終都會邁向自我毀滅：罪惡會摧毀文化，湮滅民族，絕不會予以維護或造就。

第三，對於與天國的福音相和諧的多樣性和文化表達，上帝是讚賞的。因此，福音並不要求所有文化都要完全一致。一種文化若是建立在基督的價值觀和生活方式之上，那麼必然變得更加繁榮、豐盛。

著名的復臨教會傳教士博格．尚茨(Børge Schantz，1931–2014)在1992年的《傳道者》雜誌上發表了一篇文章，為復臨教會跨文化宣教提出了三個處境化的指導原則：

第一，跨文化宣教士必須按照原有的背景正確理解《聖經》中的故事和教導。

第二，跨文化宣教士必須準確地區分《聖經》的普世性教導及其原則，與他/她自己的文化價值和經驗。

第三，跨文化宣教士必須對他/她所服事的人群的文化有著真正的興趣和深刻的理解。

當各方面都考慮過後，最終處境化的原則就是，雖然要對地方文化的不同元素保持敏銳，但宣教士必須要讓《聖經》的絕對性來決定新信主之

人的新教義和實踐。

尚茨向復臨教會宣教和佈道的領袖們發出「一則警告」：「當基督教會不加批判地接受上帝的話語總是與各地的文化和歷史相關時，就會有放棄純正教義和客觀倫理的危險。」處境化的進程無疑會帶來一些問題。用《聖經》的教訓來適應世界的文化，會使傳揚福音的人接觸到虛假、邪惡甚至是出自於魔鬼的元素。倘若走得太遠，就會產生一種有害的融合，迫使互相對立的宗教元素共存。由此，尚茨得出結論：「在所有文化中，包括我們自己所處的文化，都存在福音所責備的習俗。所有被《聖經》拒絕的東西，傳教士和國家領袖也要拒絕。」但這一原則絕不是要我們對各地方的優良傳統麻木不仁。尚茨在文章中的禱告是，「宣教的主必須賜我們智慧，以區分哪些是必須在世界宣揚開來的普遍真理，哪些是西方文化中的可選變數」。——《一個福音—多種文化：我們應當如何應對》，選自《傳道者》1992年6月，11頁

新人類

縱觀歷史，各種哲學、意識形態和權力的宣導者都聲稱或曾經聲稱他們有能力改變人類。其中一個意識形態的例子就是馬克思主義，特別是它在蘇聯的傳播。在20世紀70年代樂觀主義的推動下，蘇聯曾宣傳這樣的想法，就是蘇聯人正在推動人類的進化，為人類這一物種帶來下一個升級版：蘇維埃人民。蘇維埃人民將拋開舊有的宗教和意識形態的資本主義包袱，集體進化成全新的馬克思主義人類。然而歷史證明，蘇聯的這一計畫以徹底的失敗告終。這場鬧劇最終並沒有創造出任何全新的、更高端的人類，只留下了流傳甚廣的貶義詞「蘇維埃人」(homo sovieticus) 貽笑大方。

談到進化，特別是在廿世紀後半葉，有神論進化論者如德夏丹 (Teilhard de Chardin) 提出了新人類的出現，即靈性人類的概念。雖然德夏丹相信人類依舊處於從動物形態逐漸演化的過程中，但他設想在未來的「超越點」(歐米茄時刻)，人類將拋棄掠奪性行為的舊傳統，進化成以具有全球意

識和博愛為特徵的新人類。

這只是在意識形態和哲學上努力將有罪的人徹底改變為「新人類」的兩個例子而已。雖然這些哲學思想看上去太過激進，但事實上，幾乎所有或大多數的哲學和科學的運作都基於同樣的假設，就是它們有能力改變人類，改造人類社會。這種假設至少揭示了兩個重要觀點：一方面，所有這些運動都反映出紮根於人類內心深處對新人類的渴望，以及這一理想狀態所體現出的深刻更新。另一方面，所有這些哲學都以失敗告終，即使有些在最開始時看起來取得了成功。這種現象的最新表現是後現代主義的興起，它對現代主義提出批評，而後者曾被全世界認為是有能力揭開人類的起源、發展、人類和宇宙之最終命運的真相的。儘管後現代主義試圖創造新人類，但人們已經愈發清楚，哲學並沒有為新人類的產生提供答案。人類在哲學和科學的保駕護航下，也無法重新創造或塑造自我，這是因為缺少新人類的正確模式，也無力按照這模式來塑造人。以《聖經》為基準的基督教滿足了這兩點：耶穌是新人類的典範，同時也是按照祂榮耀的形象改變我們、更新我們的力量之源（約1：12、13）。

第三部分：生活應用

❶請班上的學員留心分析自己的生活，看看「嶄新的生命」如何觸及生活的方方面面？以說話為例。當我們與其他人交談時，會有多少次提及「我」？有多少次我們是把交談的重心放在「我」身上，而不是放在對方身上？有多少次是我們滔滔不絕，不容許別人插一句嘴？請學員們從他們的生活中找出需要聖靈的恩典與大能來改變的地方。

❷有些人對於人的改變持懷疑態度。雖然保羅也清楚罪惡奴役人的力量會阻礙我們被上帝改變，但他卻堅定地相信福音的大能會以最深刻的方式改變我們。使徒對於人的改變充滿信心，因為他知道聖靈能做什

麼。請學員們找出三個能使人改變的切實可行的步驟，好與那些想要改變、拋棄老我、並披戴基督所賜的新生命，卻又不相信人能夠被改變、也能維持改變的人分享。

❸在現代世界中，控制或管理負面的情緒、態度或行為成了人們關注的主要問題。在面對情緒和行為問題時，人們會選擇求助於特殊的訓練、心理諮詢，甚至接受臨床治療。雖然在某些案例中，諮詢和臨床治療能夠發揮作用，但透過對〈以弗所書〉和《聖經》進行研究，我們能夠得到哪些關於基督徒行為、情緒、態度和生活方式改變的真理？請學員們透過對〈以弗所書〉的學習，找出三個能使生命發生改變的原則，來幫助自己、教會中的其他信徒和社區裡的人們。