# 【甘坚信】恢复与更新：灵与魂的区别，以及神的话如何更新你的魂

今天的信息从诗篇 23 篇和罗马书 12 章来看“恢复”与“更新”。圣经中译为“更新”的希腊词，与诗篇 23 篇译为“恢复”的希伯来词，意思相同。恢复就是更新，更新就是恢复。就像一件旧家具，你不愿丢掉，而是把它保存下来、修复、翻新；它还是同一件家具，却被恢复、更新了。神对魂的工作也是这样：祂不是造一个另外的你，而是借着他的话恢复、更新你的魂。

## 一、恢复与更新是同一个意思

诗篇 23 篇说:“他使我的灵魂苏醒。”这里的“苏醒”也可译为“恢复”。罗马书 12 章 2 节说:“心意更新而变化。”这里的“更新”与诗篇 23 篇的“恢复”在原文意思上相同。恢复与更新，都是把已经存在、但有损坏的东西修复到原本该有的样子。

讲员用家里的椅子和书柜作例子：那把椅子是讲员从母亲那里得到的，母亲又是从外祖母那里得到的，可以追溯约 125 年；书柜也是祖母的，同样可以追溯约 125 年。他们把这些旧家具恢复、更新，它们仍是同样的椅子和书柜，只是被修复、翻新了。神的话对魂也是这样：不是换掉你这个人，而是更新你的心思、情感和智力，使你恢复该有的样子。

二、诗篇 23 篇是现在就可以经历的

诗篇在希伯来圣经中有五卷，对应圣经头五卷书，是以色列的祷告和诗歌书。许多诗篇是预言性的、弥赛亚性的，预言要来的弥赛亚。诗篇 22 篇让我们看见各各他、十字架的图画；诗篇 23 篇是我们现在就可以活在其中、经历的牧养；诗篇 24 篇让我们看见耶稣是将来要来的万王之王、万主之主。

耶稣说:“我是好牧人。”所以我们可以现在就说:“耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。”诗篇 23 篇不是只等到将来才有的安慰，而是现在就能经历的牧养。其中说:“他使我的灵魂苏醒。”这就是恢复、更新我们的魂。

三、雅各书 1 章 21 节：道能救你的魂

雅各书 1 章 21 节说:“所以，你们要脱去一切的污秽和盈余的邪恶，存温柔的心领受那所栽种的道，就是能救你们灵魂的道。”

雅各写这封信不是写给罪人，而是写给基督徒、写给教会的。他讲到“你们中间有病了的呢，他就该请教会的长老来”，这是雅各书第五章 14 至 16 节，可见对象是信徒。所以这里不是说罪人得救，而是说基督徒的魂需要被拯救、被恢复、被更新。

我们常把“得救”这个词用得很宽泛，以为魂已经自动得救了。但圣经区分灵与魂。灵在重生时已经更新，成为新造的人；魂就是心思、智力和情感，仍需要借着神的话被更新。雅各说，要存温柔的心领受那栽种的道，这道能救你的魂。

四、“救”也译作“医治”和“完全”

雅各书 1 章 21 节中译为“救”的希腊词，也译作“医治”，有时译作“完全”。耶稣对患血漏的女人说：“女儿，你的信救了你。”那里的“救”与这里的“救”是同一个词，也可理解为“医治”“使之完全”。

所以雅各的意思可以这样理解：存温柔的心领受那栽种的道，这道能拯救你的魂、医治你的魂、使你的魂完全。魂得救是借着领受神的话；我们借着道学习，道进入我们的心思、情感和智力，更新我们的魂。

五、灵与魂的区别：灵已新造，魂要更新

哥林多后书 5 章 17 节说：“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”有一个译本说，他是“新种类”，就是以前未曾有过的存在。这里主要说的是人的灵：人的灵在基督里成为新人，是全新的。

但魂不是自动更新的。魂包括心思、智力和情感的部分。许多基督徒心

里有安息，但心思在翻腾，情感被撕裂，因为魂还没有找到安息，还没有被更新。神已经对你的灵做了一件事，使你成为新造的人；现在你要对身体做一件事，也要让魂借着他的话被更新。

六、罗马书 12 章 1 至 2 节：身体献上，魂被更新

罗马书 12 章 1 至 2 节说:“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。”

保罗写给罗马的圣徒，不是写给罪人，而是写给重生、被圣灵充满、说方言的信徒。神已经对你的灵做了事，把永生赐给你的灵；你的灵就是真正的人，已经在基督耶稣里成为新人。现在你要对你的身体做一件事：把身体献给神，当作活祭。神要的是被改变的身体；你对身体做什么，对神来说是有区别的。

第 2 节说:“不要效法这个世界，只要心意更新而变化。”怎样变化？借着心意的更新。你的心意、你的智力、你情感的部分就是你的魂。所以这节经文也可以理解为:“借着你们魂的更新而变化。”神已经更新了你的灵，但你要把身体献给神，让魂借着神的话被更新。

七、学习是关键：负主的轭，学主的样式

马太福音 11 章 28 至 29 节，耶稣说:“凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。”

耶稣说“来”，也说“学”。来到耶稣面前，心和灵就有安息；但魂要找到安息，需要学习。负主的轭，学主的样式，就是与主联合，在祂的柔和谦卑里学习。我们借着神的话学习，领受那栽种的道，魂就被拯救、医治、更新。

如果人不负主的轭、不学主的样式，心思就容易翻腾，情感就容易撕裂。许多时候，人里面没有平安，是因为没有负主的轭、学主的样式；而更新心思的途径，是神的话。我们应当训练自己：无论发生什么事，遇到紧急情况，第一反应是问:“神的话怎么说？”然后按神的话思想。不要效法世界的思维方式；世界的思维方式不能带来真正的平安。让神的话更新你的心思，你就能经历在基督里的平安。

核心要点总结

1. 诗篇 23 篇中译为“恢复”的希伯来词（和合本作“苏醒”），与罗马书 12 章 2 节中译为“更新”的希腊词意思相同；恢复与更新是同一个意思。

2. 旧家具被恢复、更新后仍是同一件家具；神对魂的工作不是换掉你，而是借着他的话恢复、更新你的心思、情感和智力。

3. 诗篇 22 篇显明十字架，诗篇 23 篇是现在可经历的牧养，诗篇 24 篇显明耶稣是将来要来的万王之王、万主之主；耶稣是好牧人，我们现今就活在诗篇 23 篇里。

4. 雅各书 1 章 21 节是写给基督徒的：存温柔的心领受那栽种的道，这道能救你的魂。

5. 圣经区分灵与魂：灵在重生时已经成为新造的人；魂就是心思、智力和情感，仍需要借着神的话被更新。

6. 雅各书 1 章 21 节的“救”在希腊文中也译作“医治”“完全”，与耶稣对患血漏女人说的“你的信救了你”是同一个词。

7. 许多基督徒心里有安息，但心思翻腾、情感撕裂，因为魂还没有找到安息，还没有被神的话更新。

8. 罗马书 12 章 1 节：神已经更新了你的灵，但你要把身体献给神，当作活祭；你对身体做什么，对神来说是有区别的。

9. 罗马书 12 章 2 节：不要效法这个世界，只要心意更新而变化；心意就是魂，魂的更新带来全人的变化。

10. 马太福音 11 章 28 至 29 节：耶稣赐给来到祂面前的人心和灵安息；祂又吩咐我们负祂的轭、学祂的样式，使魂得安息。

11. “学”是关键：我们借着领受所栽种的道学习，让神的话进入心思、情感和智力，使魂被拯救、医治、完全。

12. 要训练自己按神的话思想：遇到事情时第一反应是“神的话怎么说？”不要效法世界的思维方式，因为那不能带来真正的平安。

经文列表

诗篇 23 篇 1 至 3 节：耶和华是我的牧者，我必不至缺乏。他使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边。他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。

罗马书 12 章 1 至 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。

雅各书 1 章 21 节：所以，你们要脱去一切的污秽和盈余的邪恶，存温柔的心领受那所栽种的道，就是能救你们灵魂的道。

马太福音 11 章 28 至 29 节：凡劳苦担重担的人，可以到我这里来，我就使你们得安息。我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。

哥林多后书 5 章 17 节：若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。

马可福音 5 章 34 节：耶稣对她说:“女儿，你的信救了你，平平安安地回去吧！你的灾病痊愈了。”

实际应用

1. 每天用诗篇 23 篇祷告，宣告:“耶和华是我的牧者，我必不至缺乏；他使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。”让诗篇 23 篇成为你现在的经历，而不只是将来的盼望。

2. 认识“恢复”与“更新”是同一个意思。不要只求神给你一个全新的自己，

而要存温柔的心领受神的话，让神的话恢复、更新你的心思、情感和智力。

3. 区分灵与魂。为灵在基督里已成为新造的人感谢神；同时不要忽略魂的更新，每天让神的话进入你的思想、情感和智力。

4. 存温柔的心领受所栽种的道。读经时不要和神的话争辩，不要只听道而不领受；让道进入你的魂，救你的魂、医治你的魂、使你的魂完全。

5. 负主的轭，学主的样式。安息不是什么都不做，而是与主同负一轭，在祂的柔和谦卑里学习；每天默想耶稣的样式，让祂的性情更新你。

6. 把身体献给神，当作活祭。神已经更新你的灵，但你要用身体荣耀神；不要让身体顺从世界的样式，要在日常生活中把身体献给神。

7. 操练“心意更新而变化”。每天读经、默想、祷告，让神的话洗净你的心思、情感和智力；不要让世界的思想模式塑造你。

8. 训练自己按神的话思想。遇到事情、紧急情况或压力时，第一反应先问:“神的话怎么说？”然后按神的话思想，经历神所赐的平安。

9. 不要只满足于“心里有安息”，也要追求“魂里得安息”。当心思翻腾、

情感撕裂时，回到神的话里，让道更新你的魂。

10. 用神的话恢复你的魂。像恢复旧家具一样，让神的话修复、翻新你的心思和情感；你仍是同一个人，但你的魂被更新，恢复该有的样子。

回应祷告

主耶稣，我来到你面前。你是好牧人，你使我躺卧在青草地上，领我在可安歇的水边；你使我的灵魂苏醒，为自己的名引导我走义路。

主啊，我承认我的灵在基督里已经成为新造的人，但我的魂常常还没有得安息。我的心思有时翻腾，我的情感有时被撕裂。我要负你的轭，学你的样式；我要学习怎样让我的魂找到安息。

主啊，我存温柔的心领受你所栽种的道。我不和你的话争辩，我不只听道而不领受。求你使你的话进入我的心思、智力和情感，救我的魂、医治我的魂、使我的魂完全。

主啊，我把身体献上，当作活祭，是圣洁的、你所喜悦的。求你使我的身体荣耀你，使我不效法这个世界，乃是被你的话更新而变化，察验何为你的善良、纯全、可喜悦的旨意。

主啊，求你训练我按你的话思想。无论遇到什么事，让我的第一反应是问:“你的话怎么说？”让我不随从世界的思维方式，而是在你的话里得着真正的平安。

主啊，你是我的牧者，我必不至缺乏。你使我的灵魂苏醒，恢复我的魂，更新我的心思。我感谢你，我现在就可以在耶稣里经历恢复与更新，不必等到将来。我凭信心领受，奉耶稣基督的名，阿们。