自由：因耶稣得释放的心之喜乐
“诚实”

2025年9月14日

为 Alpha 课程做一个推广！！刚认识耶稣？这是你的下一步！！

欢迎来到我们全新的十二周系列：《自由：因耶稣得释放的心之喜乐》。

十二周的自由。

十二周学习如何经历因耶稣释放而来的心中的喜乐。

在接下来的十二周里，我们要一起踏上一段旅程。

我们要走过 AA 所列出的十二个步骤——以这些步骤为地图。

我们将深入圣经。

我们将扎根于群体。

我们将倚靠圣灵。

我们将扎根于福音。

在接下来的十二周里，我们要邀请耶稣带着能力、慈爱和满满的恩典来动工。

这十二周里，我会邀请我们每一个人去展现脆弱，去敞开，去真实，并且彼此存大怜悯。

在这十二周当中，我希望我们都能尝到自由。

17 主就是那灵；主的灵在那里，那里就得以自由。18 我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。

《哥林多后书》三 17-18

祷告

这个系列的关键就是加入学徒小组！

邀请几个人和你一起踏上自由的旅程：本周就组建一个小组。

三到四人，性别相同，愿意彼此敞开、展现脆弱。

现在就写下三个名字。

今天——给第一个人发信息，然后给第二个，再给第三个。

上周，我们通过财主少年官的故事来介绍自由。

而今天，我们要进入自由旅程的第一步——十二步骤中的第一步。

所以……

你我在哪些地方感到无能为力？

我们在哪里陷入捆绑？

我们在哪里挣扎着不去饶恕？

我们在哪里觉得被困住了？

AA 的历史：

1935 年——九十年前，在俄亥俄州 Akron, Bob 遇见 Bill, Bill 也遇见了 Bob。这两个人都经历过酒瘾的捆绑。

Bill Wilson 和 Bob Smith 医生都受到“牛津小组”的影响——这是一个基督徒运动，成员致力于向耶稣交托，并过因耶稣释放的生活。

这促使 Bill 和 Bob 创立了一个专为酒鬼设立的团体，并于 1939 年出版了《大书》，其中阐述了后来被称为“匿名戒酒会”的支持小组的十二步骤方案。

我知道，在我们这里的 NLCC，有些人的故事与 AA 有着重要联系。

我很感恩，正如我上周提到的，我第一次在二十三岁时作为嘉宾被邀请参加 AA……而且我也感恩，后来有机会与 AA 的朋友们一同庆祝他们又一年保持清醒。

所以，从现在到十一月底，我们要走过十二个步骤——把它们当作向导、框架和提纲，一步一步地走向自由。

你可能会想：为什么在这个系列中我们不直接跟随圣经？

我希望你会很快发现，其实我们就是在跟随圣经。

我希望每一周，我们都能沉浸在圣经中——阅读神释放祂子民的故事。

我也希望这个系列扎根于基督徒群体中——在那里我们彼此祷告。

我还希望这个系列扎根于圣灵的工作中，我们相信祂正在运行，打破成瘾的锁链，以神的爱充满人心，并不断指引我们归向耶稣。

这十二个步骤极其艰难。

正如我之前提到的——它们与耶稣以及作祂门徒的意义紧密相连。

所以，我要鼓励大家不要对十二步骤感到担心或怀疑——我想你会发现，这些步骤对我们这些跟随耶稣一段时间的人来说，其实非常熟悉。

请听 Dallas Willard 的感叹：即便这些来自 AA 的洞见和实践完全借鉴于基督信仰——教会却很少去实行：

“这是人类历史上最大的讽刺之一：有史以来最成功的康复计划的创立性洞见与实践——几乎百分之百借鉴自基督教运动中的亮点，甚至可以说完全是神的恩赐——却没有被教会常态化地教导和实行。这一事实，可能的理由或解释是什么呢？”

—— Dallas Willard

Dallas Willard 精彩地描述了我们在与基督同行中如何成长。

他谈到异象 (Vision) — 意向 (Intention) — 方法 (Means) (简称 VIM) 。

举个例子：就像锻炼身体、变得健康。

我们需要方法！需要途径、计划和路径。

十二步骤可以成为其中一个有帮助的路径。

光有异象是不够的！

光有意向——也就是我们所说的意志力——也是不够的。

我们需要一条道路。

所以，从现在到十一月底，这是我们要走的道路……

十二步骤

1. 我们承认自己无法胜过酒精——我们的生活已经失控。
2. 我们开始相信，有一位大于我们的力量能使我们恢复健全。
3. 我们决定将自己的意志和生命交托给神来掌管。
4. 我们彻底而无畏地审视自己的道德状况。
5. 我们向神、向自己、并向另一位人承认我们错误的本质。
6. 我们完全准备好让神除去我们一切的性格缺陷。
7. 我们谦卑地求祂除去我们的软弱。
8. 我们列出所有被我们伤害过的人，并愿意一一向他们赔偿。
9. 在可能的情况下，我们直接去弥补，除非这样会伤害他们或他人。
10. 我们继续自我省察，并在错的时候立刻承认。
11. 我们藉着祷告来加深与神的关系，只祈求祂的旨意得以显明，并赐我们力量去行。
12. 因着这些步骤而经历了属灵的觉醒，我们尝试把这个信息传给酒鬼，并在生活的各个方面实行这些原则。

所以让我们开始吧……**第一步**：“我们承认自己无法胜过酒精——我们的生活已经失控。”

John Ortberg 帮助我们稍微调整了这一步，把我们可能挣扎的问题包括进去，他这样表达第一步：

第一步——“我们承认自己无法胜过我们最深的难题——我们的生活已经失控。”

我们在哪里显得无能为力？

我们生命中有哪些领域是我们无法掌控的？

承认这一点就是**诚实**。

在面对那些我们无法掌控的事情时，我们对自己有多诚实？

当涉及生活习惯或内心习惯——而这些习惯已经失控时，我们对自己有多诚实？

我们对自己和别人有多诚实？

第一步——“我们承认自己无法胜过我们最深的难题——我们的生活已经失控。”

你我在许多事情上都是无能为力的：

我们无法掌控天气，也无法掌控皮肤上的皱纹。

我们无法掌控交通，也无法让孩子喜欢我们做的饭菜。

我们无法让人喜欢我们创作的艺术或我们唱的音乐。

我们无法改变上世纪九十年代我们剪过的发型这一历史事实。

我们无法掌控我们最喜欢的运动队所做的糟糕决定。

我们无法改变地心引力、物理法则，或者在 Costco 停车场里感到的愤怒。

看吧？我们对许多事情都是无能为力的……

还有别的吗？😊

让我们更深入一点：一个成瘾、一种恐惧、一个习惯、一个念头、对某人或某事的态度、无法饶恕……我们在哪里无能为力？

在什么时候，我们会觉得自己像使徒保罗所说的：

我也知道在我里头，就是我肉体之中，没有良善。因为，立志为善由得我，只是行出来由不得我。故此，我所愿意的善，我反不做；我所不愿意的恶，我倒去做。

《罗马书》七 18-19

雅各的故事

在《创世记》里有一个人的故事，他没有意识到自己在处理和**控制**生命中的罪时，已经变得多么无能为力。

他通过欺骗与操纵，试图掌控自己生命中的事情。

但有一夜，他遇见了永生的神……让我来讲他的故事：

我们第一次在《创世记》二十五章中听到雅各的故事……

当他出生时，他抓住了孪生哥哥以扫的脚。

他紧紧抓住以扫的脚跟。

因此他们给他起名叫“雅各”，意思是“抓脚跟的人”……但在希伯来语里，“抓脚跟的人”是一个惯用语，意指“欺骗者”。

所以他从小就被叫作雅各——一个欺骗者。

长子以扫比雅各更喜欢户外生活。

以扫是个猎人……他为父亲以撒打猎野味。

但雅各却喜欢待在家里……

有一天，他在家煮食时，哥哥从旷野回来，饿得要命……

以扫饥肠辘辘，请求雅各给他一些炖汤。

但雅各不愿给他任何食物，除非以扫把长子的名分卖给他。

你要知道……在当时，长子有一些特权与优势……所以雅各的意思是：我这碗汤的代价，就是长子的名分。

雅各没有出于爱心**喂养**哥哥，反而操纵并夺取了以扫的名分。

若干年后……雅各又偷走了以扫的祝福。

他们的父亲以撒眼睛几乎失明……他看不清眼前是谁。

所以他以为自己是在祝福以扫，实际上却祝福了雅各。

雅各假装成以扫……通过欺骗……偷走了原本属于哥哥的祝福。

你要知道……在某种神秘的方式中，父亲的祝福决定了孩子未来的命运……

而雅各偷走了以扫的祝福。

雅各……从出生就是个欺骗者……

他利用哥哥的**软弱**夺取了长子的名分。

他欺骗父亲与哥哥……偷走了祝福。

因此以扫想要杀他。

雅各得知消息，就逃往远方……
许多年过去了。

在许多年之后……终于……雅各想要回家。

但他当然害怕他的哥哥。

他的哥哥还想杀他吗？

他的哥哥是否仍心存怨恨？

现在，我们看到雅各在与以扫见面前的那个晚上。

他知道以扫已经很近……再过几个小时就要见面了……

于是雅各派许多牲畜走在自己前面，作为送给哥哥的礼物，因为以扫带着四百人而来。

《创世记》卅二章记载说：

“当夜，雅各在那里住宿，就从他所有的物中拿礼物要送给他哥哥以扫：母山羊二百只，公山羊二十只，母绵羊二百只，公绵羊二十只，奶崽子的骆驼三十只——各带着崽子，母牛四十只，公牛十只，母驴二十匹，驴驹十匹。”

《创世记》卅二 13-15

天哪——这个人真的很害怕他的哥哥！

雅各还把全家人安置在河的对岸，并分成两队，以防以扫若追上其中一队，另一队还能逃脱。

然后，雅各带着他所有的财物过了河，自己独自一人留下。以下是故事的后续：

读经：《创世记》卅二 24-31

“只剩下雅各一人。有一个人来和他摔跤，直到黎明。那人见自己胜不过他，就将他的大腿窝摸了一把，雅各的大腿窝正在摔跤的时候就扭了。那人说：天黎明了，容我去罢！雅各说：你不给我祝福，我就不容你去。那人说：你名叫甚么？他说：我名叫雅各。那人说：你的名不要再叫雅各，要叫以色列；因为你与神与人较力，都得了胜。雅各问他说：请将你的名告诉我。那人说：何必问我的名？於是在那里给雅各祝福。雅各便给那地方起名叫毗努伊勒（就是神之面的意思），意思说：我面对面见了神，我的性命仍得保全。日头刚出来的时候，雅各经过毗努伊勒，他的大腿就瘸了。”

《创世记》卅二 24-31

那天晚上与雅各摔跤的，竟然是神。雅各说：“我面对面见了神，我的性命仍得保全。”
当雅各与神摔跤时——你看到他对祝福的要求了吗？

“你不给我祝福，我就不容你去。”

《创世记》卅二 26

但雅各有一个问题——他有一种无能为力，必须面对。

他曾两次欺骗自己的哥哥。

他欺骗过自己的父亲。

这一切都是为了一个祝福。
而现在，他竟要求神赐福给他。
但神爱雅各——神知道雅各需要医治。
于是，神问雅各他的名字：

27 那人说：你名叫甚么？他说：我名叫雅各。

28 那人说：你的名不要再叫雅各，要叫以色列；因为你与神与人较力，都得了胜。

《创世记》卅二 27-28

“你名叫什么？”——神在要求雅各诚实。

我认为神对雅各的要求是：

雅各，你的名字字面意思就是“欺骗者”。这一直是你的身份，也是你生活的方式。但我愿意医治你。我要你说出你的名字。要诚实。你无法胜过这一点。这种欺骗将不断伤害你和别人。在你明天见你的哥哥之前，今晚你必须诚实。你名叫什么？

换句话说，神在问：雅各，你在哪些事上无能为力？

然后雅各说出了他的名字：“雅各”。

雅各正在做第一步——

雅各的第一步——“我承认自己无法胜过欺骗别人——我的生命已经失控。”

我认为这是雅各诚实的时刻。

雅各想要控制并欺骗神。

他试图从神那里偷取祝福。

但神要求雅各诚实。

因着雅各的诚实，神赐给他一个新的身份：

“你的名不要再叫雅各，要叫以色列，因为你与神与人较力，都得了胜。”

《创世记》卅二 28

雅各从此被称为以色列。

他一生都要瘸着走路。

我想，那瘸腿也许一直提醒雅各：神才是得胜者，人若与神摔跤，必会带着瘸痕离开。但这瘸痕同时也是恩典——提醒他自己的无能，以及神的大能医治。

我们在哪些地方无能为力？

我们生命中的哪些领域正在显出我们的无能？

我们在哪些地方被呼召要**诚实**？

今天，我希望我们请圣灵带领我们，在这个秋天指出一件需要被医治的事。

今天，我们可能在许多方面挣扎……但我相信，神凭着祂的怜悯，喜欢一次医治一件事……我不能绝对确定……但在我的生命中，祂似乎就是这样工作的。

一件事。你渴望从其中得自由的一件事。

当我分享一个清单时——你能否拿点东西来写？

我想鼓励大家从清单里写下 1、2 或 3 件触动你的事情。

不要看你旁边的人……这关乎的是你自己。

所以，如果你脑海里暂时没有浮现什么，我会慢慢把这份清单读出来。

祷告：“来吧，圣灵——带下祢的光照，使我们脱离仇敌的控告。请让我们想起祢要释放我们的那件事。阿们。”

- 我们是否无法胜过情欲或色情？
- 我们是否无法胜过贪婪和对金钱的爱？
- 我们是否无法胜过物质主义和消费主义？
- 我们是否无法胜过贪食与过度放纵？
- 我们是否无法胜过酒精、毒品或其他任何成瘾？
- 我们是否无法胜过焦虑与忧虑？
- 我们是否无法胜过苦毒与不饶恕？
- 我们是否无法胜过嫉妒、妒忌与骄傲？
- 我们是否无法胜过论断别人、苛刻对待人的方式？
- 我们是否无法胜过讨好别人的心？
- 我们是否无法胜过偏见？
- 我们是否无法胜过自我孤立？
- 我们是否无法胜过拿自己的生活与别人比较的习惯？
- 我们是否无法胜对手机的依赖？
- 我们是否无法胜过社交媒体对我们心思的控制？
- 我们是否无法胜过无止境的屏幕、游戏和追剧？
- 我们是否无法胜过无休止的工作忙碌与日益严重的工作成瘾？
- 我们是否无法胜过政治的偶像化与当今时代的政治愤怒？
- 我们是否无法胜过债务？
- 我们是否无法胜过邪术与新时代的做法？
- 我们是否无法胜过律法主义和靠行为赚取神爱的心态？
- 我们是否无法胜过属灵上的懒惰与冷漠？
- 我们是否无法胜过我们相信的关于神或关于自己的谎言？

请安静片刻来聆听——在此时，我再一次提出问题：

你我在哪些地方感到无能为力？

我们在哪里觉得被困住了？

（安静片刻）

“……健康的人用不着医生，有病的人才用得着。我来本不是召义人，乃是召罪人。”

《马可福音》二 17

这周我们的功课很简单：**要诚实。**

第一步——“我们承认自己无法胜过最深的难题——我们的生活已经失控。”

- 在你们的学徒小组中聚集，简单分享一句：“我在生命的这个领域感到无能为力。”
- 不需要彼此劝告，也不要给出意见。只要彼此聆听。
- 你可以分享一些让你走到这里的故事。
- 但对其他小组成员来说，你们的任务只有一个：倾听。（就是这样！）
- 在祷告中结束小组时间，为自由祈求。

“第一步不是去修复它、解决它、管理它、淡化它，或宣告胜过它。而是要把它说出来。”

—— 约翰·奥特伯格，《步骤》

小组训练（5分钟）：

邀请 Meredith 上台来讲解如何开展小组。

我的生活：

上周我提到，我年纪越大，就越看见自己的软弱。

年轻时，我以为自己只需处理一两件事，就能得自由。

在过去几年里，我发现越来越多的软弱——那些让我觉得无能为力的地方。

其中许多涉及心灵的态度——缺乏爱的能力、新的习惯、新的思维方式、新的怨恨、新的苦毒，还有比我愿意承认的更多骄傲。

我看见自己无法成为一个好丈夫。

我看见自己无法成为一个好父亲。

我看见自己无法成为一个好朋友。

而我靠自己无法改变。我很认同 AA 中的一句话：“你最好的思考，把你带到了这里。”

这不是我最糟糕的思考……而是我最好的思考。

这才是真正可怕的。

我年纪越大，就越需要耶稣所赐的自由。

这不会容易，但你将得自由。

AA 的创始人之一 Bill W 曾在一次 AA 聚会中这样说：

“我们是多么有福，可以如此深刻地理解这神圣的悖论：力量从软弱中升起，屈辱在复活之前；痛苦不仅是代价，更是属灵重生真正的着陆点。”

—— Bill W.

软弱、羞辱与痛苦——这些都在大自由之前发生。

展现脆弱或承认软弱并不容易——但这是通往完全交托的必经之路——在那里，我们把生命交托给神，经历真正的自由。

这不会容易，但你将得自由。

祷告团队——为诚实的勇气祷告！（或其他需要！）
让我们站立……

福音：

7 我们藉着祂的血，得蒙救赎，过犯得以赦免，乃是照祂丰盛的恩典，8 这恩典是神用诸般智慧聪明，充充足足赏给我们的。

《以弗所书》一 7-8

我们可以信靠神——祂是那位**良善的大医生**：
就像病人进入手术台……我们必须信任这位医生。
我们的任务不是去帮外科医生……而是去信任这个过程。
我们在麻醉之下，相信医生知道该怎么做。
我们把生命交托在神那双满有技巧的手中。

我们可以信靠神——祂是我们**良善的父**：
就像站在泳池边的孩子——父母张开双臂站在那里。
慈爱的父母说：“跳吧！我会接住你！”
就像孩子一样——我们站在泳池边，虽然紧张，但唯一的任务就是跳进天父的怀抱。

所以，这一周，我们要一起迈出第一步。

17 主就是那灵；主的灵在那里，那里就得以自由。18 我们众人既然敞着脸得以看见主的荣耀，好像从镜子里返照，就变成主的形状，荣上加荣，如同从主的灵变成的。

《哥林多后书》三 17-18

祷告