

自由：因耶稣释放而喜乐的心

“认罪——走进光中”

2025年10月12日

欢迎大家！我是马太。

欢迎来到我们为期十二周的系列信息：自由：因耶稣释放而喜乐的心。

十二周的自由之旅。

十二周学习如何经历那被耶稣释放之心的喜乐。

聆听耶稣的话……

18 主的灵在我身上，
因为祂用膏膏我，
叫我传福音给贫穷的人；
差遣我宣告被掳的得释放，
瞎眼的得看见，
叫那受压制的得自由，
19 宣告主悦纳人的禧年。

《路加福音》四 18-19

所以，这个秋天的十二周里，我们将一同踏上自由的旅程。

我们将走过匿名戒瘾协会（AA）所概述的十二个步骤——把这些步骤当作地图。

我们将深入研读圣经。

我们将扎根于群体之中。

我们将倚靠圣灵。

我们将扎根于福音之中。

在接下来的十二周里，我们要邀请耶稣以大能、慈爱与丰盛的恩典在我们中间动工。

这个系列的关键就是参与门徒小组！

我希望你们在每周的聚会中都能享受这段旅程——彼此敞开、真实、诚实，并以极大的怜悯相待。

过去的四周……

第一步——“我们承认自己无法掌控内心最深的问题——我们的生活已经变得难以管理。”

这是关于诚实。

我们在小组中诚实地谈论自己生命中所挣扎的领域。

第二步——“相信神能够使我们恢复清醒。”

我们已经相信自己需要神。

这段旅程若没有神就无法完成。

在小组中，我们开始祷告，求神以祂深切的爱来充满我们，从而医治我们对次要之物的依恋。

第三步——“决定将我们的意志与生命交托给神照顾，正如我们在耶稣里认识祂那样。”

这是交托。

向神交托。

向那位我们在耶稣里所认识的神交托。

若不做出交托的决定，就不会有自由与医治。

上周：第四步——“对自己进行深入而无畏的道德省察。”

深入且无畏地省察自己……唉，这可不容易。

这一步全关乎真理。

我曾伤害了谁？我在哪些地方失败了？

我们照镜子——不再逃避真相。

今天，我们要进入第五步……在开始之前，请聆听这个应许：

17 主就是那灵；主的灵在那里，那里就有自由。

18 我们众人既然敞着脸得以看见主的荣光，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

你我在哪些地方感到无能为力？

我们在哪些事上被捆绑？

我们在哪些关系中难以饶恕？

我们在哪些领域觉得被困住？

今天我们进入第五步：

第五步——向神、向自己、并向另一位人承认我们过错的真实本质。

这就是认罪。走进光中——会痛，但能医治。

这一阶段紧接着第四步——对自己进行深入而无畏的道德省察。

上周我们正是做了这件事。

我们检视了自己的伤痛、固执与习惯……我们的怨恨、恐惧、罪以及性方面的破碎。

我们试着把自己最深的创伤与失败写下来。

接着我们反思其中有哪些是自己的责任。

有哪些事是我们需要承担的？

我们需要清理自己的“那一边街道”。当我们回顾所记录的一切时，要问自己：“在这一切中，我的责任是什么？我为这些问题带来了什么影响？”

把它写下来是一回事，向别人说出来又是另一回事。

第五步——向神、向自己、并向另一位人承认我们过错的真实本质。

现在是时候了——本周——要认罪，走进光中。

我们今天的经文简短却深刻：

所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。

《雅各书》五 16

讲员：这是主的话。

会众：感谢神。

故事：亚伦·贾夸

让我告诉你关于我朋友亚伦的故事……

2002 年至 2004 年，我从三一大学毕业后回到俄克拉荷马州。

那几年，我拥有一些很棒的朋友，他们成为我生命中一个美好的群体。

其中之一就是亚伦。

（展示照片）（诺曼小组所有弟兄的照片）

我曾与他一同在诺曼第一浸信会带领青少年事工，一起带查经班，也一起去巴西短宣。

有一晚，我在车里认罪，把我对色情的瘾带进光中。

那时——亚伦·贾夸觉得神在催促我开口唱歌。

让我记起孩童时的初爱。

耶稣爱我我知道，因有圣书告诉我……凡小孩主都爱，我虽软弱主强壮。主耶稣爱我（三遍）。

那一刻的认罪极其有力量。

当我们认罪并被提醒福音的真理时，那就是医治的大能时刻。

请聆听那位耶稣所爱的门徒。约翰写道：

9 我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。

《约翰一书》一 9

耶稣因着极大的爱，为我们开了一条出路。

耶稣因着极大的爱，赐给我们通往医治与自由的道路。

9 我们若认自己的罪，神是信实的，是公义的，必要赦免我们的罪，洗净我们一切的不义。

《约翰一书》一 9

或者用摇滚乐队 The Killers 2017 年歌曲 《呼召》 的歌词来说：

跟随太阳走出黑夜，
弟兄啊，只要勇敢走进光里。

如果我们要跟随圣子走出黑夜——走进光中，会是什么样子？

若在这周，我们要认罪，把自己背负已久的事说出来，会是什么样子？

若在这周，我们要清理自己这边的“街道”，那又会是什么样子？

这就是我今天要问的问题。😊

“跟随太阳走出黑夜，弟兄啊，只要勇敢走进光里。”

光是令人不自在、令人尴尬的。光会显露出隐藏的事……

画面：你是否在浴室的镜子与灯光下经历过那种瞬间——突然你的脸被完全照亮？

哎呀！我长这样？我脸上那是什么？这灯光也太糟了吧……

其实，也许灯光并不错——只是我们的脸上确实有些奇怪的东西。

它需要光！

光能显露隐藏的东西……

5 这是我们从祂所听见、又报给你们的信息，就是：神是光，在祂毫无黑暗。

6 我们若说是与祂相交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了。

7 我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，祂儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。

《约翰一书》— 5-7

行在光中就是承认**有些地方出了问题……**

那深入而无畏的道德省察，是我们生命中经历过的事情与曾伤害我们的人——但我们的责任是看清自己所做错的地方。

我们的责任是什么？

我们能承担哪些？

在哪些事上我们能承认——是的，我错了？

圣经鼓励我们认罪，把罪显明出来，使医治可以发生。

故事：漏水与拆除墙板

有一次水管漏水，墙壁内被水浸透，必须拆掉石膏板，好让空气与热气把里面的水分吹干。

水留得越久，霉就越多。

在你心里，哪些东西藏得太久了？

有哪些“霉菌”正在滋生，腐蚀你生命中原本美好的部分？

认罪就像拆掉那层墙板，让圣灵的风与神爱的热度吹干我们里面的潮湿。

让那缓慢腐烂的过程停止。

我们以为最好的办法是紧抓住自己的罪与错误不放。

看起来似乎合理。

但你知道，是时候切开那面墙板了……

我们也知道那会痛——真的很痛！

我们必须让它干透，再补上，再刮腻子，再打磨，最后再刷漆……

这看起来要花很多工夫。

但神要医治你。

我们愿意向祂敞开心门，让祂来医治吗？

让圣灵的风与祂爱的热度临到我们吗？

“如果我们跳过这个关键步骤，就可能无法战胜酒瘾。新来的人一次又一次试图把生活中的某些事实藏在心里，为了逃避这份谦卑的经历，他们选择了更容易的方式。结果几乎每次都重新醉倒。即便他们坚持完成了其他步骤，也不明白为何会失败。我们认为原因是他们从未真正完成‘清理房屋’——他们确实做了清单，却仍留下一些最糟糕的东西。他们以为自己放下了自我与恐惧；他们以为自己谦卑了；但其实，他们并未真正学会足够的谦卑、无畏与诚实……直到他们向别人倾诉了自己的一生。”

——《匿名戒酒者手册》

我们以为有一条更容易的路……但其实没有。

除非神能在我们里面彻底清理那“房屋”……

否则，我们里面未被医治的部分会继续让我们感到羞愧与内疚，并诱使我们回到那些需要得自由的事上。

我们的试探是——隐藏。

《创世记》三——亚当和夏娃在伊甸园中吃了禁果。

他们因违背神而感到羞愧。

于是他们躲避神，藏在园中：

8 天起了凉风，耶和華神在園中行走，那人和他妻子聽見神的声音，就藏在園里的树木中，躲避耶和華神的面。

9 耶和華神呼喚那人，對他說：“你在哪里？”

10 他說：“我在園中聽見你的声音，我就害怕，因為我赤身露體，我便藏了。”

《创世记》三 8-10

我们为什么要躲藏？

因为黑暗令人舒适。

这就是为什么酒吧、夜店、甚至高级餐厅都灯光昏暗。

黑暗掩盖了我们的斑点、皱纹与瑕疵。

隐藏自己的一部分似乎更舒服。

我们当中有些人，多年来一直活在黑暗中。

无法认罪，也无法面对生命深处真正的光景。

教会里存在表面化的问题！

“我们不花时间深入内心，因为我们常被教导成一种表面化的门徒。”

——里奇·维罗达斯《深度塑造的生命》

神在问：“你在哪里？”

我们躲在哪里？是否害怕脆弱、害怕诚实、害怕透明与敞开？

我们是否害怕：若人真正认识我们，就不会再爱我们？

但正是神的爱与怜悯呼召我们认罪。

13 遮掩自己罪过的，必不亨通；
承认离弃罪过的，必蒙怜悯。

《箴言》廿八 13

神渴望将祂的爱与怜悯倾倒在我们的生命中！

我们被困在恐惧的监牢里——害怕如果有人真正了解我们、知道我们所做过的事，就不会再爱我们。

但你要知道——羞耻在黑暗中滋长……羞耻在黑暗中繁殖。

约翰·奥特伯格写道：

“羞耻在隐藏中茁壮，却在爱的同在中奇异地枯萎。”

——约翰·奥特伯格，《台阶》

我们已经习惯了背负那些秘密。

我们已经习惯了被黑暗的记忆包围。

在电影《肖申克的救赎》中，有一段极具深意的对白，谈到了被囚禁的真实含义。

由摩根·弗里曼饰演的“瑞德”这样描述监狱生活：

“这些墙很奇怪。起初你恨它们，然后你习惯它们。时间久了，你甚至依赖它们。这就是体制化。他们把你送进来服一辈子刑，而这正是他们从你身上夺走的东西。”

——《肖申克的救赎》

我们已经习惯了躲在监狱的墙后——那就是“体制化”的生活。

但如果我们能从隐藏转向神的光，会怎样呢？

如果我们在这周向某人认罪，开启医治的旅程，会怎样呢？

在结束前，我想再给你看一样重要的事。

神极其关心你。

祂爱你。

而我们当中有些人，因未认的罪而经历病痛。

请听雅各书中的话：

14 你们中间有病了的呢，就该请教会的长老来；他们可以奉主的名为他祷告，给他抹油。

15 出于信心的祈祷，要救那病人，主必叫他起来；他若犯了罪，也必蒙赦免。

16 所以你们要彼此认罪，互相代求，使你们可以得医治。义人祈祷所发的力量是大有功效的。

《雅各书》五 14-16

好——有人注意到这段经文里有什么奇特的地方吗？

罪与疾病之间竟被联系起来了！你注意到了吗？

首先，请注意“若犯了罪”这句话。**雅各并不是说罪与疾病总是相连的。**

耶稣在《约翰福音》第九章已纠正了这种错误观念。

有一个生来瞎眼的人，耶稣明确告诉众人，他的失明不是因为他或他父母犯了罪。

再强调一次：**雅各并不是说罪与疾病总是有关。**

但——有时确实有关。

让我来问：

隐藏罪对我们的身体会产生什么影响？

那种压力会不会影响身体？

长期的苦毒会怎样影响我们的身体？

我们也许因崇拜“成功”的偶像、却不守安息，而导致身体疲惫不堪。

我们可能因沉迷屏幕而长期疲劳。

我们可能因愤怒而患上高血压。

我们可能因未认的罪而陷入抑郁。

请听清楚——许多经历这些痛苦与疾病的人，并不是——再说一次——并不是因为罪。

请画线、请标注、请记住这一点！

但我们能看见罪与疾病之间确有联系，对吗？

我们知道成瘾与自我伤害会损害身体……

但我们还未充分认识到，苦毒、愤怒与隐藏的罪会怎样侵蚀身体。

雅各确实指出了真理。

我的经历：当我觉得自己说谎时，身体的每个部分都能感觉到。

当我充满不义的愤怒时，我全身的器官都会受影响。

我们当中有人会发现，当我们认罪时，身体也随之经历医治！

我们该如何认罪？

这会是一个深入的过程……请拿起笔记本，预备好……

我们找一位信仰里的弟兄或姊妹——一位我们信任的人——然后：**我们认罪。**

其实很简单——我们诚实地说出自己里面的罪。

“我们收起骄傲，开始行动，把性格的每个扭曲、过去的每个黑暗角落都照亮。一旦跨出这一步，不再隐藏任何事，我们就会感到喜乐。我们能坦然面对世界，独处时心中平安安息。恐惧离开我们，我们开始感受到造物主的亲近。”

——《匿名戒酒者手册》

本周在你们的门徒小组中……

彼此认罪。这需要时间。

但这是一个机会，可以读出你上周写下的省察清单。

（乔恩和梅瑞迪丝——还有什么需要我在这里补充的吗？）

当有人向我认罪时，我的角色是什么？

以下是一些要点：聆听、感谢他们的认罪、提出澄清性问题、祷告、肯定他们在基督里的身份、讲述福音的真理，最后谈论彼此督责。

说明：我们必须成为守密的人！

属灵虐待的危险——当人日后利用他人的认罪来攻击他们。

闲谈的危险——那些以信任方式分享的事，后来被用来伤害他人。

“跟随太阳走出黑夜，弟兄啊，只要勇敢走进光里。”

北兰社区教会的弟兄姊妹啊……神已经预备好要医治你们。

记念耶稣的十字架。

记念耶稣为赦免罪所流的宝血。

5 这是我们从祂所听见、又报给你们的信息，就是：神是光，在祂毫无黑暗。

6 我们若说是与祂相交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了。

7 我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，祂儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。

《约翰一书》一 5-7

愿主赐你勇气与力量，使你走进光中，彼此认罪。

祷告团队

祷告