

自由：因耶稣而得释放的心中喜乐

“真理”

2025年十月五日

欢迎大家！我叫马太。

欢迎来到我们的12周系列：自由——因耶稣而得释放的心中喜乐。

12周的自由。

12周学习如何经历因耶稣而得释放的心中喜乐。

聆听耶稣的话……

“主的灵在我身上，因为祂用膏膏我，叫我传福音给贫穷的人；差遣我报告：被掳的得释放，瞎眼的得看见，叫那受压制的得自由，报告神悦纳人的禧年。”

《路加福音》四 18-19

所以，接下来的12周我们要一起踏上自由的旅程。

我们将会走过匿名戒酒协会所提出的12个步骤——以这些步骤作为地图。

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12周里，我们将邀请耶稣以大能、以慈爱、以丰盛的恩典来运行。

这个系列的关键就是参加学徒小组！

如果你还没有加入，就邀请几位朋友和你一同走上自由之旅。

这周就组成一个小组吧——3到4人，同性别，愿意敞开、愿意脆弱的人。

在这12周中，我会邀请我们每一个人去敞开、去真实、去脆弱，并彼此施以大怜悯。

在接下来的12周，我希望我们能够尝到自由的滋味。

过去三周……

步骤一——“我们承认自己对内心最深的问题无能为力——我们的生活已经变得无法掌控。”

这是诚实。我们聚在小组里，坦诚分享自己生命中正在挣扎的一个领域。

步骤二——“开始相信神能够使我们恢复清醒。”

我们开始相信，我们需要神。

这段旅程若没有神就无法完成。在小组中，我们开始祷告，求神以祂的大爱充满我们，使我们得以从次等的爱中得医治。

步骤三——“决定将我们的意志和生命交托给神，正如我们在耶稣里认识祂那样。”

这是交托。向神交托。交托给我们因着耶稣而认识的那位神。若没有交托的决定，就不会有自由和医治。

我喜爱耶稣正在赐给你们许多人的那份勇气，使你们能够敞开并流露自己的脆弱。

今天——我们将进入步骤四……在此之前，请听这应许：

主就是那灵；主的灵在那里，那里就得以自由。

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

你我在哪些地方正经历无能为力？

我们在哪些方面被捆绑？

我们在哪些地方正在努力却难以饶恕？

我们在哪些处境中感到停滞不前？

今天我们进入步骤四：

步骤四——对自己做彻底而无畏的道德盘点。

对自己做彻底而无畏的道德盘点……哎呀。

这一步完全关乎真理。

我成了怎样的人？我伤害了谁？我在哪些方面失败了？

今天我们要照镜子——而不是躲避真理。

如果我真的渴望自由，就必须与真理相遇。

所以，大卫王的祷告将成为我们的祷告：

神啊，求你鉴察我，知道我的心思；

试炼我，知道我的意念；

看在我里面有什么恶行没有，

引导我走永生的道路。

Psalms 139:23 - 24

《诗篇》一卅九 23-24

鉴察我……

让我们允许神来鉴察我们的生命。

让我们允许神来审视我们的生命。

让我们允许神对我们做彻底而无畏的道德盘点……

你是否好奇我们会发现什么？

这是我们开始清理生命的时候……

故事：今年夏天——在农场——清理自圣诞节以来遗留在烧烤炉里的火鸡尸骨。

有一股气味……人们在露台上都闻到了。

必须找到源头。

气味的来源——无论多么微弱……都必须被处理。

你看——你可以拥有美丽的庭院、美丽的露台，以及阿尔伯塔大地上一望无际的小麦和油菜花田的壮丽景色。
但仍然会有一股需要处理的气味……

要对自己做彻底而无畏的道德盘点……我们不能回避生命角落里散发出来的气味。
这些气味表明有些地方出了问题。

正如约翰·奥特伯格所写的，要对自己做彻底而无畏的道德盘点：

“我们耐心地探查自己的动机、习惯和盲点，以便看见自己需要改变的地方。”

——约翰·奥特伯格，《步骤》

耶稣对此有极好的教导……这是我们今天要看的经文：

3 “为什么看见你弟兄眼中有刺，却不想自己眼中有梁木呢？”

4 你自己眼中有梁木，怎能对你弟兄说：‘容我去掉你眼中的刺’呢？”

5 你这假冒为善的人，先去掉自己眼中的梁木，然后才能看得清楚，去掉你弟兄眼中的刺。

《马太福音》七 3-5

讲员：这是主的话语

会众：感谢神

耶稣真是智慧非凡。

若要得自由，我必须走到一个地步，能够看见自己所做错的事。这是一个真理的时刻。

让我来解释：酗酒、色情、说谎、暴饮暴食、强迫性消费、手机成瘾……这些只是冰山一角。

这些是我们想要从生命去除的东西……但我们之所以依靠这些东西来自我麻醉，是因为我们里面深处有一些未得医治的创伤。

这些未得医治的东西必须被清理出来。

唯一的方法就是照镜子——并**为我们所做**的事承担责任。

换句话说——我们需要承认自己眼里那根巨大的梁木。

你看，我很可能会把自己的成瘾或不健康习惯归咎于别人。

他们说了刻薄的话，使我难过，所以我就暴饮暴食。

他们没有接纳我，使我孤单，所以我去看色情内容。

他们的话深深伤害了我，我不想去想，所以我去喝酒。

他们不关心我，还利用我，所以我逃避他们，就看太多电视或无止境地刷社交媒体。

他们说长得丑，所以我要证明他们错了，于是我强迫性地花钱买衣服和鞋子，让自己看起来更好看，以此来证明他们错了。

但你要知道——如果我想要得到医治，我必须认识到我不能控制他们。

他们是谁呢？就是那些伤害我们的人，或是那些我们心怀怨恨的处境。

但是我不能控制他们，也不能改变他们。

我只能清理自己这一边的街道。（重复）

或者用耶稣的话来说——我必须先挪去自己眼中的梁木。

我并没有清楚看见自己的处境。

医治的开始，就是我要为自己所做的事承担责任。

我伤害过别人吗？我忽视过别人吗？我欺骗过别人吗？我在哪些地方自私过？

23 神啊，求你鉴察我，知道我的心思；

试炼我，知道我的意念；

24 看在我里面有什么恶行没有，

引导我走永生的道路。

《诗篇》一卅九 23-24

约翰·奥特伯格列出了一些我们会逃避这样做的方法……

首先我们会说：**那些伤害过我的人怎么办？**

我们会指出别人的失败！

亚当责怪夏娃，夏娃责怪蛇……我们就是这样做的。

那他们怎么办呢？

我已经对他们做了一个精彩的彻底而无畏的道德盘点！

神啊，你想听吗？我有太多话要说了！：)

而我想神会问我们：他们的事关你什么事？

你需要先清理自己这一边的街道。（重复）

不要专注于他们……要为自己看不见的事情负责。

第二，我们会说：**至少我不像那个人。**

沉迷手机的人说：至少我不是小偷。

在便利店行窃的小偷说：至少我没偷汽车。

偷车的人说：至少我没偷别人的妻子。

犯奸淫的人说：至少是我认识的人，不是妓女。

找妓女的人说：至少我没杀过人。

杀人的人说：至少我不是希特勒。

希特勒……至少我们不像他。

不要玩这种比较的游戏。我们必须谦卑地审视自己的过错。

我们也会说：**我觉得自己其实不需要这个。**

我们之所以这样想，是因为我们往往以为自己比实际情况要好。

康奈尔大学的托马斯·吉洛维奇几年前做过一次大规模调查，结果显示 94% 的大学教授认为自己表现优于平均水平。但这在数学上是不可能的。这些教授被自我高度评价所欺骗。

我也是如此——自欺与骄傲蒙蔽了我，就像眼中有一根巨大的梁木。

让我举个例子：不会唱歌的歌手真心听到自己的声音，却以为听起来很好。

传道人马丁·劳埃德·琼斯这样说：

“你永远无法让自己觉得自己是个罪人，因为罪在你里面产生了一种机制，总是会为你辩护，使你抵挡一切指控。我们每个人和自己关系都很好，总能为自己找到一个漂亮的理由。即便我们努力让自己感觉自己是罪人，也永远做不到。唯一能让我们认识到自己是罪人的方式，就是对神有一些微弱而闪烁的认识。”

——马丁·劳埃德·琼斯，《寻求神的面》

这就是为什么若没有神的光，我们不会对自己的生命做彻底而无畏的道德盘点。

我们常见的另一个抗拒是：**神可以不经过这个过程就赦免我。**

我会说：是的——神的恩典是极大的，真是奇妙。你能得着赦免。基督的宝血有洁净你罪孽的能力。

但我们在问的是另一个问题——你会得着自由吗？

你会行在耶稣的自由里吗？

祂的恩典引导我深深审视自己的生命，并说：我有什么没有看见的？我为什么会走到这一步？我生命深处有哪些地方需要祂的医治之手？

这个深度审视生命的过程，使我们愿意受教、谦卑、敞开，并能更深地经历神的爱。

10 因着神的意思忧愁，就生出没有后悔的懊悔来，以致得救……

《哥林多后书》七 10

所以——当我们对自己做彻底而无畏的道德盘点时……我们要这样做。

马丁·路德曾用的一种方法，就是慢慢走过十诫，并思想：我是否违反了其中任何一条？另一种方法是慢慢读耶稣的登山宝训，并说：我在哪些方面没有这样活出来，从而伤害了别人？

但是——在匿名戒酒协会中，对自己做彻底而无畏的道德盘点的方法，是把我们的怨恨、恐惧和性方面的破碎写下来。

清单一——怨恨

一种对自己做彻底而无畏的道德盘点的方法，就是思想我们的怨恨。

“怨恨”这个词源自中古法语动词 *ressentir*，意思是“再次感受”。

怨恨——就是“再次感受”。

我们的怨恨，就是当我们回想起生命中艰难时刻时，再次感受到的负面情绪。这就是活在心怀怨恨之中。

怨恨来自破碎的信任、破裂的友谊、与配偶、父母、兄弟姐妹、上司之间破碎的关系……我们再次感受到那创伤、那痛苦、那苦毒和那愤怒。

我们常常因此养成某些习惯、行为方式——这些有时会变成成瘾，因为我们试图处理自己的怨恨。

酗酒、色情、说谎、暴饮暴食、强迫性消费……这些只是冰山一角。

我们需要深入表面之下，看见那些未得医治的怨恨。

所以，我们要做一些真正的功课。

我们保持简单，但要尽可能地诚实。

比尔·W 在《大书》中提供了一种简单的方法，把这些写在纸上。

他说要写三栏：

第一栏——我怨恨的人。

第二栏——是什么事情使我怨恨他们。

第三栏——这件事如何影响了我。

把我们的怨恨写下来会带来极大的释放！它能帮助我们理清思路。

但这样做的目的，是要问：**其中有我们自己的责任吗？**

我看到自己如何在愤怒中反应，如何说谎，如何心怀怨恨，如何歪曲真相，如何虚伪行事，如何淡化自己在问题中的责任……等等。

你看——多年来我们只能看到“他们”如何伤害了我们。

让我说明——我肯定他们确实伤害了你。这项操练不是要否认这一点。

但是，我们是否诚实面对了自己在其中的责任？无论大小？

你要知道——我们需要在镜子里面对真理。

我们需要为自己的一部分负责——以便清理好自己这一边的街道。

我们需要先去掉自己眼中的梁木——才能看见邻舍眼中的刺。

所以，我们要从一个新的角度来看待我们的清单。

也许伤害我们的人他们自己也有病？哇。这让我们带着一点同理心开始。

也许我们首先要做的是为他们祷告……为我们的仇敌祷告。这就是耶稣的教导。

“怨恨的问题极其严重。我们发现它是致命的。因为当我们怀抱这样的情感时，就把自己与圣灵的阳光隔绝……若要活下去，我们必须摆脱愤怒。”

——比尔·W，《大书》

清单二——恐惧盘点

第二个清单也很有帮助。

这是我们的恐惧清单……我们害怕什么？

我们的行为背后隐藏着什么恐惧？

那些习惯、行为、成瘾只是冰山一角。在水面之下是否潜藏着恐惧？

我们必须**“点出它，才能制服它”**。

让我们把恐惧写在纸上。

先写3个。你能说出3个恐惧吗？

我先来：

“我害怕我的孩子长大后不会爱耶稣。”

“我害怕自己不能以完全交托的心来牧养。”

“我害怕自己会犯错并伤害教会的家人。”

酗酒、色情、说谎、暴饮暴食、强迫性消费、手机成瘾……这些只是冰山一角。

我们要深入表面之下，看见那些未得医治的恐惧。

在圣经中，我们听见神不断给祂子民的鼓励：**不要害怕。**

但随后……祂又说：现在去做那件让你害怕的事吧！：)

约书亚——不要害怕——但你必须绕耶利哥城行走。

马利亚——不要害怕——但你将要生下弥赛亚。

彼得——不要害怕——现在要从船上走出来，在水面上行走。

我们正在面对恐惧——但神与我们同在。不要害怕。

祂要医治我们里面深处的恐惧……使我们不再寻求那些会伤害我们的事物来获得安全感与安慰。

清单三——性方面破碎的盘点

把我们经历过性方面破碎的地方写下来会很有帮助……包括我们所做的事，或别人加在我们身上的事。

这显然是非常敏感的。

这不是要你回到那些已经处理过的创伤事件，也不是要你重新挖掘那些你已经饶恕过别人或已经得医治的地方……

但是，如果你的故事里还有一些未得医治、涉及性破碎的部分……那么重要的是把它写下来。写在一份私密的日记里。

其中有些可能已经在“怨恨清单”里出现过。

但此刻最重要的是，看着这个清单并思想：**这里有没有我需要负责任的地方？**

这个清单中是否有一些事情，是因为我自私、我冲动、我没有得到同意，或我去看、去拿本不属于我的东西？

再次强调——我们是在清理自己这一边的街道。

“抛开别人对我们所做的错事，我们坚定地寻找自己的错误。我们在哪里自私、说谎、自我中心、胆怯？我们应当承担哪一部分责任？当我们看见自己的过错时，我们把它们列出来，白纸黑字地摆在自己面前。”

——比尔·W，《大书》

当你走过这些清单时……要记得耶稣的得胜。

如今，那些在基督耶稣里的，就不定罪了。

《罗马书》八 1

你的怨恨、恐惧和性破碎被带到光中，并不是为了定你的罪……不是的……耶稣爱你！

我们把这些事带到光中，是为了清理生命，并求耶稣指示我们要为哪些事负责。

我们可以在哪些地方照镜子？

我们可以在哪些地方挪去自己眼中的梁木？

如果我们愿意聆听真理——那么医治就可以开始。

当这些事被带到光中时，它们就再也不能辖制我们。

我的生命：色情只是冰山一角。

我的怨恨是什么？在我成长过程中，我心怀怨恨——别人都可以去参加派对、随便乱来，过着他们想要的青少年生活。

我一直是好孩子——人们都看我为好孩子。

但那是、并且仍然是一个标签，它诱使我永远不要在公众面前犯错。

所以我活得像一个取悦他人的人——一个“好人”。

但这让我在内心可以悄悄叛逆。色情就是一个私密安静的地方，我可以在里面叛逆。

那份怨恨——那份心结——并没有帮助我。

我的恐惧是什么？我的恐惧是我会错过世界所经历的一切。我害怕错过。

本周行动：作为小组聚集并且……（这里需要帮助！：）

23 神啊，求你鉴察我，知道我的心思；

试炼我，知道我的意念；

24 看在我里面有什么恶行没有，

引导我走永生的道路。

《诗篇》一卅九 23-24

祷告小组

祷告