

自由：因着耶稣得释放之心的喜乐

“祷告”

2025年11月16日

欢迎你们！我的名字是马太。

欢迎来到我们12周的系列信息：自由：因着耶稣得释放之心的喜乐。

聆听耶稣……

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；差遣我报告被囚的得释放、瞎眼的得看见，叫那受压制的得自由，

19 报告主悦纳人的禧年。

《路加福音》四 18 - 19

因此，这12周来，我们一直一起踏上一段通往自由的旅程。

这12周里，我们不断邀请耶稣以祂的能力、祂的爱和祂丰盛的恩典来运行。

这个系列的关键，是在群体中同行。

就是加入门徒小组——一群愿意敞开、愿意脆弱的人组成的团体。

这12周里，我们决定彼此坦诚、敞开、脆弱，并向彼此施以丰富的怜悯。

让我们回顾一下这系列目前的内容！（回顾）

第一步——我们诚实面对自己的问题。

第二步——我们相信神能够使我们得自由。

第三步——我们降服于神。

第四步——我们深入且无畏地检视自己的生命与道德状况。

第五步——我们走进光中，向他人承认自己的过犯。

第六步——我们预备好让神除去我们性格中的缺陷。

第七步——我们谦卑地求神挪去我们的短处。

第八步——我们列出所有被我们伤害过的人，并愿意向他们补偿。

第九步——在可能的情况下，直接向他们补偿。

上周——第十步——持续进行自我检视，并与人保持短帐，一旦犯错就立刻承认。

今天——我们将进入第十一步……当我们这样做时，请听这应许：

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，荣耀上加荣耀，如同从主——那灵变成的。

《哥林多后书》三 17 - 18

祷告

你我在哪些地方感到无能为力？

我们在哪些方面被辖制、受捆绑？

我们在哪些地方难以赦免别人?  
我们在哪些地方感到被困住?

今天我们来到第十一步：祷告。

第十一步——借着祷告与默想来加深我们与神清醒而真实的连结，只祈求明白祂对我们的旨意，并得着实行祂旨意的力量。

第十一步是培养更深的祷告生命。

这是进入与神更深的关系。

这是更深地倚靠神。

聆听第十一步的语言是多么美好：

提升我们与神的连结——就是在与神的深度关系中成长。

祈求明白祂的旨意——就是越来越渴望祂所渴望的。

祈求实行祂旨意的力量——就是对神的倚靠。

随着我们进入系列的尾声，我们必须学习祈祷那些深度关系的祷告、渴望神所渴望的祷告，以及完全倚靠神的祷告。

耶稣会教导我们如何这样祷告……

今天——让我们一起来聆听耶稣生命中最有力量的一段祷告之一。

在这段祷告中，我们看见耶稣与天父深厚的关系，祂渴望天父所渴望的心，以及祂完全倚靠天父。

这故事发生在耶稣被捉拿的那一夜，祂将被审问，并在隔天清晨被钉十字架。

聆听耶稣在客西马尼园中的话语：

36 耶稣同门徒来到一个地方，名叫客西马尼，就对他们说：“你们坐在这里，等我到那边去祷告。”

37 于是带着彼得和西庇太的两个儿子同去，就忧愁起来，极其难过。

38 便对他们说：“我心里甚是忧伤，几乎要死；你们在这里等候，与我一同儆醒。”

39 祂就稍往前走，俯伏在地祷告说：“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而不要照我的意思，只要照你的意思。”

《马太福音》廿六 36 - 39

讲员：这是主的话语。

会众：感谢神。

耶稣离祂自己的审判、酷刑和钉十字架只剩下几个小时。

祂将把世人的罪担当在自己身上——这就是祂在祷告中所指的“这杯”。

祂祷告说：“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而不要照我的意思，只要照你的意思。”

这是诚实——这是脆弱——这是与天父的深度亲密——但更是完全的降服。

在我们通往自由的旅程中，我们被呼召学习像耶稣那样祷告——就像祂在客西马尼园所做的祷告。

我们不是在祈求自己的意思成就……

我们不是在祷告一位遥远的神……

我们祷告的，是那位比我们所能想象的还要更亲近的神——祂称自己为父，并深深爱着我们——祂比我们更清楚前面的道路。

“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而不要照我的意思，只要照你的意思。”  
诚实、脆弱、亲密与降服。

### 举例说明：印第安纳·琼斯与“悔改之人”

最近米迦一直想看一些很酷的电影。

我很享受向他介绍我小时候看过的电影。

看他第一次欣赏这些电影真的很有趣……

我想让你们知道，我并不是刻意不带我的女儿们——我已经邀请她们大概一千次了——只是她们现在不感兴趣。没关系的。😊

《印第安纳·琼斯与最后的十字军》是我童年最喜欢的电影之一。

它在 1989 年上映，那时我 9 岁。现在和同样 9 岁的米迦一起看，非常有趣。

提醒一下那些很久没看的人，里面有几幕相当吓人，你可能会想要快转。

但许多人应该还记得最后那一段：Indy 必须穿过一系列可能致命的机关。

许多寻找圣杯的人因为无法通过这些机关而死去。

第一个机关是从墙壁中飞出的多组利刃——只有一条路能通过……而通过的提示是：

“唯有悔改之人才能通过。”

他不断重复这句话……然后就在利刃飞出之前他说：

悔改之人在神面前是谦卑的……

悔改之人跪在神面前……

然后他大喊：“跪下！”当他跪下时，他避开了死亡并成功进入第二个挑战。

但这其实也是祷告的一个画面……

你我无法随意按照自己的想法走过人生。

唯有悔改的人能通过……唯有谦卑的人愿意跪下……唯有愿意跪下并放下骄傲的人——那些人才是真正自由的。

谦卑地这样祷告，会是什么样子：

“神啊，祢在这里。祢爱我。请帮助我遵行祢的旨意。”（重复）

培养这样的祷告生活，并不仅仅是避免犯罪，或脱离坏习惯与成瘾——祷告是越来越爱耶稣。

如果你还记得我们在系列的第二步里说过：

我们不是靠“努力不犯罪”来抵挡试探。

我们是靠“更爱耶稣”来胜过试探！

爱耶稣、爱天父、被圣灵充满——这会医治我们里面最深处的地方。

两百年前，苏格兰牧师兼神学家托马斯·查尔默斯讲过一篇非常著名的讲道，题目是：  
“新情感的排除力量”

——托马斯·查尔默斯

他所提出的论点是：要活出从世界所有罪、试探和问题中得自由的生命，最好的方式并不是与这些罪、试探和问题对抗。

那是徒劳无益的。那根本行不通。

托马斯·查尔默斯主张，活出这种自由生命的最好方式，是爱上某个更美好、更值得爱的事物。

他提出，我们需要一份新的情感（新的爱）。他写下以下的话：

“单单证明世界毫无价值，并不能把对世界的爱从心中除去。但难道不能让一种更有价值的爱来取代它吗？”

——托马斯·查尔默斯，《新情感的排除力量》

他的意思是：你无法靠专注于罪与试探有多糟糕，来摆脱它们。那样只会让你一直沮丧、一直愤怒。

只有一种比它们更高、更美的爱，才能把这些罪与试探从我们心中挤出去。

当一份新的情感——或一种新的爱——进入我们的生命时，它带有一种排它的力量。

这是什么意思呢？

意思是：当我们拥有新的爱或情感，它会自然产生一种把旧的爱排除、挪开的力量。

**举例说明：**我爱上坦娅的时候，那份爱拥有重新安排我生命一切的巨大力量。其它事情都变得不再重要。

在 2002 年 1 月，我 21 岁时，与坦娅在兰里堡喝了一杯茶，而那次见面开启了我生命彻底改变的旅程。

她成了最重要的优先次序。

我退出了当时的乐队，努力变得成熟，并搬到一个新的国家……为什么？

因为“新情感的排除力量”。

马太过去的生命不再，因着对坦娅的新的爱，一切都正在被改变。

当神的爱改变我们生命时，也是一样的情形。

许多事开始移动、改变。

祷告的生活是一个机会，使我们能与那位爱我们、为我们死、为我们复活、并将再来与我们同在的神说话和聆听祂。

因此，在祷告中我们告诉神，我们渴望祂所渴望的。

“神啊，祢在这里。祢爱我。请帮助我遵行祢的旨意。”

我渴望祢所渴望的。

正是在祷告里，我们经历与耶稣逐渐加深的友谊。

学习更深地信靠祂。

当我们面对想要做明知道不对的事情的试探时，有一件重要的事要记得——就是那份欲望的最深核心，其实是对神的渴望。

是对神的爱的渴望。

我是什么意思？

我们每一个人都有一颗饥渴的心。

布鲁斯·斯普林斯汀说过：

“每一个人都有一颗饥渴的心。”

——布鲁斯·斯普林斯汀

我们有一颗不断寻找、不断渴望、不断寻求的饥渴的心……

但我们常像一个口渴的村民，面对不洁、带病菌、有毒的水时，却仍把那污浊的水含入口中，使自己走向毁灭。

然而，如果我们仔细留意，即使在我们的迷失与欲望之中，我们会发现那里隐藏着一个更深的对神的渴望。

在苏格兰作家布鲁斯·马歇尔于1945年出版的小说《世界、肉体与史密斯神父》中，我们听到书中主角史密斯神父对人心做出深刻的洞见。

史密斯神父评论说：

“敲响妓院门铃的年轻人，其实在无意识地寻找神。”

——布鲁斯·马歇尔，《世界、肉体与史密斯神父》

这是什么意思呢？

这个年轻人的灵魂里有某些东西没有被满足。

这个年轻人正在寻找某样东西来止住那份饥渴。

当他按下妓院的门铃时——他其实在无意识地寻找神。

我们当中有多少人能够诚实承认，我们正在向那些根本无法给我们生命的事物寻求生命？

- 有一段关系，我们拼命想从中榨取所有的生命意义。
- 有一个兴趣已经变成上瘾，而你在其中拼命寻找生命感。
- 金钱，无论你爱它还是恨它，已经吞噬了你。你满脑子都是钱……无论你是否负债……钱已经占据了你。
- 你与一个对你和婚姻都极为危险的人产生了暧昧……对话开始了，火花出现了，你被它占据……感觉太好了，太对了。你在试图从中榨取意义。
- 你有一个梦想……但还没有实现……你一直为它奋斗。这个梦想成了你的全部……你把自己的身份都放在这个梦想里……但越往里走，却越发现它并不是你所幻想的那样。
- 我们把希望放在孩子身上，把他们捧得很高，试图在他们身上找盼望、找价值、找生命……但他们让我们失望。他们反叛我们。他们无法满足我们内心对成就感的渴求……

你看……当我们试图从人、工作、上瘾、金钱、梦想或身份中榨取生命的时候……其实我们是在寻找神。

我们在寻找一种只有在神里面才能找到的生命与爱。

“……敲响妓院门铃的年轻人，其实在无意识地寻找神。”

我们也用各种方式在按那门铃……但如果们停下来……静一静……难道我们不是在寻找神吗？

所以，与其去对抗你里面那份对不好的事物的邪恶渴望——如果你转向神祷告，会怎么样呢？

“神啊，请让我看见，我对这件事的渴望，最终其实是对你的渴望。”

我们不是靠“转离罪”来对抗试探——我们是靠“更渴慕神、更渴慕耶稣”来胜过试探……

神啊——我不要这东西——我要祢。

即使我现在还没有感觉到——我仍然要祢。

我们记得耶稣与祂跟随者关于“粮食”的对话。

祂告诉他们，他们可以吃从神来的粮，这粮能满足他们、赐给他们生命。请听耶稣的跟随者怎么说：

34 他们说：“主啊，常将这粮赐给我们。”

35 耶稣说：“我就是生命的粮。到我这里来的，必定不饿；信我的，永远不渴。”

《约翰福音》六 34 - 35

耶稣说：“我是生命的粮。”

耶稣说：“到我这里来。”

带着你的饥渴来到我这里来。

本周的门徒小组（类似于第二周）——小组作业是……在祷告中进入你所面对的试探。想办法看见那试探最终只能在耶稣里面得到满足。

“神啊，这是我无力的时刻。我发现自己被（愤怒/说谎/逃避/暴食/色情/等等）吸引。求祢把我吸引到祢那里去。”

带着实例一起走过：贪心、情欲，等等……

在客西马尼园里——耶稣相信天父会带领祂。

而第二天，耶稣被钉十字架。

信靠天父的道路不会总是容易的——但它是好的。

“我父啊，倘若可行，求你叫这杯离开我；然而不要照我的意思，只要照你的意思。”  
诚实、脆弱、亲密与降服。

像这样祷告，会是什么样子？

向耶稣求问——下一件正确的事是什么？

让我们现在就花一点时间来这样祷告……

(默祷……)

当我们接近尾声时，我想分享一段可能对我们有帮助的祷告……这段祷告来自一首英国圣公会的圣诗——取材自奇切斯特的理查德的祷告，并因《神的旨意》、电影《见家长》以及正派对话而闻名——我要祷告如下：

日复一日，亲爱的主啊，我向祢祈求三件事：

更清晰地看见祢，  
更深切地爱祢，  
更紧紧地跟随祢，日复一日。

——《日复一日》，英国圣公会圣诗

当我跟随祂时，我渴望更加看见祂、更加爱祂。

分享个人故事：

让我们以耶稣的话结束：

耶稣教导我们祷告……祂说：

“你们祷告的时候，不可像外邦人那样重复话语，以为话多了必蒙垂听。  
八 你们不可效法他们，因为你们没有祈求以先，你们所需用的，你们的父早已知道了。”

《马太福音》六 7-8

天父知道你所需要的。

我们以为自己知道需要什么、该做什么……但与天父同坐时，我会聆听祂告诉我真正的需求。

天父会说：“马太——这才是你真正所需要的。”

而我真正最需要的，往往就是天父祂自己。

祷告团队

祷告