

自由：因耶稣得释放的心之喜乐 “神”

2025 年 9 月 21 日 (Walnut Grove 聚会点)

欢迎，介绍我自己

我的孩子们知道，作为牧师的孩子是有挑战的。

许多年来，我并不是一个容易让孩子满意的父亲——我容易沮丧，缺乏耐心，而且过于挑剔。

作为牧师、作为一个正派家庭里的父亲，我需要他们成为好榜样，表现良好，在教会里当大家起立时，他们也要起立。

我知道，我对“必须正确”和“必须掌控”的执念，使他们受伤并且感到沮丧。

我正做着《歌罗西书》第四章告诉父亲们不要做的事——惹儿女的气（参见今年夏天的讲道）。

但是我不知道如何改变。

我不知道如何找到自由。

我能做什么？我可以去哪里？

那你呢？你在哪里被困住了？

你生命中的哪些地方已经变得无法掌控？

系列概览

你现在参与的是一个全新的十二周系列，我们称之为《自由：因耶稣得释放的心之喜乐》。

在这个系列中，我们的目标是学习一个被验证的过程，来经历因耶稣释放而来的喜乐。

这个系列是基于匿名戒酒会（AA）所列出的十二个步骤，同时这些步骤也融入了我们教会每年开设的“自由生命课程”中。

AA 的原则其实是建立在基督教教导之上，这些转变的原则在圣经中随处可见。

所以，当我们跟随这些步骤时，我们将扎根于圣经和福音。

我们将信靠圣灵在我们生命中的工作。

我们相信耶稣已经准备好要来，带着大能在我们中间动工，要拯救我们，并以祂的爱、怜悯和恩典覆盖我们一切的失败。

我们也鼓励你在群体中扎根，一起踏上这段旅程。

我们相信，这个系列真正的影响力将会在你参与所谓“学徒小组”时被经历到。

我们希望你们已经组成了一个小组，三到四人，性别相同。
如果你还没有，当你找到合适的同伴后，请到我们的网站（有二维码）登记，让我们知道你
你已经组成了一个小组。
我们的群体生活团队会确保你们收到有帮助的资源，用于你们的聚会。

他们会给你一些建议，帮助你建立一个安全、保密的环境。
我们希望帮助你们每一个人在追求更深自由的旅程中，彼此敞开、诚实并存大怜悯。

第一步回顾

对那些已经投入其中的人，我希望你们在过去一周对第一步的分享——Matthew 教导的内容——有一段有意义的对话。

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。

我们被邀请去问：
我在哪些地方感到无能为力？
我的身体冲动或内心习惯，哪些已经变得无法掌控？
我正试图掌控什么或谁？这带来了怎样的伤害？
又是什么正在掌控我？

我希望你正在体会到，诚实是开启自由旅程的力量。

今天，我们进入第二步。我们会不断回到圣经中的这个应许：

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，荣上加荣，如同从主的灵变成的。

《哥林多后书》三 17-18

祷告

第二步引言

诚实的最大障碍之一就是恐惧。
害怕被揭露。害怕受惩罚。害怕被定罪。
害怕被拒绝。害怕孤单一人。
害怕如果我们放下自己所倚靠的一样东西，就什么也不剩。
害怕即便我们诚实，也没有人会帮助我们。

这就是为什么第二步对前行如此重要。

当我们已经诚实面对自己在困境和焦虑上的无能为力时，第二步帮助我们开始超越恐惧。

第二步是这样：“我们开始相信，有一位大于我们的力量能使我们恢复健全。”

作为基督徒，我们可以再迈进一步：第二步——“我们开始相信，神能使我们恢复健全。”

这一步承认我们不能拯救自己。

正如康复群体常说的：“你最好的思考，把你带到了这里。”

如果你真的有能力，你早就已经找到出路了。

我们需要帮助。

事实上，我们大多数的成瘾与应对方式，一开始都是一种自救的策略。

内心有些东西受伤、破碎、痛苦，而我们自己无法承担。

所以我们向外寻找一些东西，来减轻痛苦，麻木伤口，让我们暂时不去面对不足，保护自己不再受伤——哪怕只是一时的。

但并不是所有的帮助都真正有益。

起初看似有帮助的，很快就会陷害我们、捆绑我们、限制我们。

看似自由的，结果却不是。

只有一位真正有能力，不仅能释放我们，还能医治我们。

“我们开始相信，神能使我们恢复健全。”

但是，我们是如何失去健全的？

我们又是如何对自己的身份和使命感到迷失的？

圣经开头告诉我们关于第一批人的故事。

他们被授予一个家，在那里一切所需都已齐备。

更重要的是，他们每天都有特权，与那创造他们并爱他们的神同在。

他们什么也不缺。

他们可以自由做自己，“赤身露体，并不羞耻。”

只有一个限制：他们不能取代神的位置。

可悲的是，当那试探临到时，他们没有抵挡住。

他们渴望自己成为神——自己决定生命、善与恶。

但人从来没有被装备来做这件事。

你是否曾试着背负超过手臂或背部所能承担的重量？

结果必然是东西掉落、碰壁、甚至东西（或你的背）都被压坏。

这就是发生的事。

腐败、死亡、关系破裂、疾病、暴力与恐惧开始在全人类中掌权。

这也是我们今天所经历的。

当我们排除创造主，却在其他事物里寻找快乐、意义、目的与安全时，生命就开始瓦解。

承担“作神”的重量，对我们这样有限的人来说，是无法承受的。
圣经称这种错误的尝试为罪、悖逆、过犯、罪孽、偶像崇拜。
这是一种疾病，感染我们所做的一切，让我们被自己制造的锁链困住。

那这可怕的处境如何才能扭转？

就是回到那唯一配得为神的——在我们生命中配得至高之爱的位置上的那一位。

圣经告诉我们，我们不会靠着更加努力行善、更加严格地自我控制，或是不断堆积羞愧与自责，就能从试探与罪中得自由。

我们胜过罪，是因为我们的心被更宝贵的珍宝所吸引。

十八世纪一位神学家 Thomas Chalmers 称之为“新情感的排斥力”。

在那篇以此为题的讲座中，Chalmers 论证说：没有人会仅仅因为证明了世俗追求的虚无，就被说服而转离；人必须被赐予一个更美好的愿景——一个他们被邀请去拥抱的更佳选择。

如果你知道房间另一边为你准备了一顿五星级的美食，要拒绝眼前油腻的比萨就容易多了。

只有新的、更好的情感，才能驱逐较次的情感。

在《路加福音》十九章里，我们在撒该的故事中看到一个生动的画面。

他是耶利哥的一位富人。

尽管是犹太人，撒该对金钱的爱已经遮蔽了他所有的其他忠诚。

他选择了税吏的职业，也就是代表罗马政权在巴勒斯坦的占领。

他得到了自己所盼望的财富与权势，但对金钱的贪爱却使他与神、与神的子民疏远。

也许撒该看到自己孤单的处境，曾经试着不贪婪——但他无法胜过自己一生所养成的贪心模式。

也许他试着想象另一种职业——但无法接受失去自己为之努力的地位和收入。

他可能告诉自己“少想钱”——但通常这只会让人更常去想它！

但当撒该爬上树，只想看一眼经过耶利哥的耶稣时，他却发现自己被耶稣看见——真正地看见。

《路加福音》十九 5-6

5 耶稣到了那里，抬头一看，对他说：“撒该，快下来！今天我必住在你家里。”

6 他就急忙下来，欢欢喜喜的接待耶稣。

《路加福音》十九 5-6

撒该已经很久没有听到有人，更别说是一位拉比，会这样对他说话。

你从下一节经文就能感受到，大多数人对撒该的看法。

《路加福音》十九 7

7 众人看见，都私下议论说：“他竟到罪人家里去住宿！”

《路加福音》十九 7

但耶稣不是这样。耶稣不介意去“罪人”的家作客。

毫无疑问，耶稣对撒该的态度，和我们第一周所讲的财主少年官一样：“耶稣看着他，就爱他。”（《马可福音》十 21）

撒该看得出，耶稣所看见的并不是别人眼中那个骄傲、贪婪、背叛民族的人。

耶稣看见的是一个迷失、需要被寻找的人。

也许撒该在耶稣身上看见了一种单纯、一种满足、一种目的感——这是他纵然富有却始终缺失的。

撒该突然明白了自己真正渴望的是什么。

在那一刻，他对金钱的贪恋被一种全新的情感取代——对耶稣和他国度的爱。

《路加福音》十九 8

8 撒该站着对主说：“主啊，我把所有的一半给穷人；我若讹诈了谁，就还他四倍。”

《路加福音》十九 8

也许几十年来，金钱一直是撒该的主。

但现在，他称耶稣为“主”。

这种重新排序的价值观，让他终于放下了长久以来捆绑他的东西。

如今，这份新的情感在他心里被唤醒，他得以自由地将财富用来照顾穷人。

他得以自由地弥补，甚至超出律法所要求的范围。

他亲身经历了“新情感的排斥力”。

他踏出了第二步：他开始相信，神在耶稣里能使他恢复健全。

那位更大的力量驱逐了深藏在他心中“房屋”里的贪婪黑暗，取而代之的是新的主人。

你知道吗？耶稣讲过“恐怖故事”。

祂讲过一个关于“房屋闹鬼”的比喻。

我引用 Eugene Peterson 的信息本转译来增强戏剧感：

“当一个污秽的邪灵从人里面被赶出去，它就在旷野里游荡，寻找可以栖身的地方。如果找不到，就说：‘我要回到我离开的那个地方。’当它回去时，发现那人干干净净，却是空空如也。于是它就去叫来七个比它更恶的鬼，一同进去住在那里。那人最终的光景就比起初更坏。这一代人就是这样！”

《马太福音》12:43-45（信息本 MSG 转译）

耶稣有能力终结心灵的“闹鬼”，祂能赶出你生命中的成瘾、瘫痪般的恐惧和掌控欲。但一间空房子需要主人。如果没有主人入住，最终流浪者会再度搬进来。

这就是耶稣的意思。

如果你只想让耶稣帮你解决问题，却不愿让祂真正掌管这“房子”，那么你的问题可能会卷土重来，甚至更严重。

那些让恐惧和错误应对方式掌权的深层伤口与不足，会继续发出呼喊。

你很难抵挡用另一种同样不足的东西来取代它们的诱惑。

我们也许从酒精中得释放——但却用工作成瘾来麻醉自己的不足。

我们也许从色情成瘾中得释放——但却开始苛刻地管控别人的道德。

我们也许从有毒的关系中得释放——但却无法停止痴迷于社交媒体上的形象。

我们也许从饮食失调中得释放——但却要求孩子完美、要他们取得高成就。

仍有某样东西霸占着我们心灵最高的位置，却无法承担那重量，结果我们无法清醒地思考或行事。

我们需要踏出**第二步**：我们开始相信，神能使我们恢复健全。

既然我们已经在操练诚实（第一步），你是否曾在信心上挣扎？

你现在是否也难以相信？

我知道，疑惑常常阻碍我去完全拥抱神所要赐的。

John Ortberg 在他关于十二步骤的书里这样说：

“信心是一个过程，而不是一个宣告。有时‘开始相信’这个短语可以这样解释：首先，我们来了；然后，我们清醒过来；接着，我们开始相信。”

（《步骤》，第 49 页）

我觉得这非常有帮助。**首先，我们“来了”**。也许那就是你。你这个秋天来了。你今天来了。你来到教会了。

你可能不知道，但耶稣早就等着你了，祂因你来到而喜乐。

然后我们“清醒过来”。在耶稣著名的浪子比喻里，小儿子挥霍父亲的钱财后，最终在猪圈里落得凄惨。

然后发生了什么？他“醒悟过来”。

这就是**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。”

就是那一刻，当你发现无论怎样努力都无法收拾残局，终于承认：“我有麻烦了，而且我自己无法脱身。”那就是你“清醒过来”的时刻。

最后，我们“开始相信”。而相信，也许是最大的障碍。

因为最初的罪就是不信。那是不信神的良善、不信神的充足、不信神的可靠。

那是一种信念：“我比祂更能胜任，因为祂不能做、不愿做，甚至祂根本不知道。”

牧师 Jeff Vanderstelt 在他的书《福音流利度》中，给了我们一个简单的画面，说明我们的难题与成瘾如何成为一个机会，让我们审视自己的信——和不信。

想象你的生命是一棵树，结出来的果子是不健康的，有斑点、萎缩、酸苦。
这里指的是焦虑、苦毒、嫉妒、骄傲、退缩、绝望，以及从这些毒根流出的行为。
我们渴望的是圣灵甜美、健康、饱满的果子：仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈等等。
那我们如何结出好果子，而不是坏果子呢？

《路加福音》六 43-44

43 “因为没有好树结坏果子，也没有坏树结好果子。44 凡树木看果子，就可以认出它来。”

《路加福音》六 43-44

耶稣在说，如果有坏果子，就说明树本身有问题；同样，如果我们生命里有坏果子，就说明我们生命中有不健康的地方。

Jeff Vanderstelt 认为，这种不健康的根源在于：我们相信关于自己、关于神、以及神会做或能做什么的那些信念。

还记得我那挑剔、缺乏耐心的父亲问题吗？

要得自由，我必须面对这个事实：我无能为力，而我的挑剔之心已经失控。

接着我必须面对驱动我行为的错误信念。

在内心深处，我相信我的价值和名声是由孩子们的好行为来衡量的。

我相信，父母必须单独承担起确保孩子成长正确的重担。

在这些信念之下，我常听见一个严厉、失望、只在需要纠正时才说话的声音——而我把这个声音当作是神。

所以我拼命努力，不想搞砸这项极其重要的家庭带领任务。

二十世纪牧师 A.W. Tozer 曾说过：

“当我们思想神的时候，浮现在我们脑海中的念头，是我们最重要的事情。”

“浮现在我们脑海中的念头”，远远超越我在主日学或神学院所学的东西。

David 和 Beth Booram 写道：

除了我们有意识、有定义的神观念之外，我们还有许多未经编写、潜意识中的关于神的想法。而正是这些——而非我们的信条和认信——在很大程度上决定了我们如何与神、与他人互动，并活出我们的信仰……关键不仅是我们如何看神，同样重要的是，我们想象神如何看我们、如何感受我们。

（《当信仰变得可见》，第 67-68 页）

我们所需要的，并不是一个笼统的“神”来相信。

像撒该一样，我们需要在耶稣的位格里，真实地、面对面地看见神。
真正的转变来自于看见并信靠神的真实本相。

我曾有一位来自以前教会的朋友分享过他的见证——他在食物成瘾的捆绑中得着了自由。他是一位跟随耶稣的人，甚至还去过神学院接受事奉的训练。所以他“知道”很多关于神的知识。但多年间，他一直让食物成为安抚自己内心不足与痛苦的方式，这当然在许多方面对他的身体健康造成了负面影响。他陷得越深，就越坚信神不仅对他失望，而且厌恶并远离他。

但在与耶稣同行的旅程中，他某个时刻“来了”，然后“醒悟”，最终“开始相信”这并不是神的真实样貌。他开始对神有了一个新的认识。他明白，在基督里所成就的一切，意味着在他最软弱的时候，神是以怜悯和慈爱亲近他。这并没有一下子解决他所有的问题。但他开始向神迈出小小的、跌跌撞撞的步伐。

他在生活中做了许多改变，但始终无法克服下班回家路上偷偷大吃巧克力的习惯。所以，即使在他还无法停止暴食的时候，他也开始向神祷告。相信神不是遥远地捂住耳朵，而是亲近地倾听，这带来了他对神的真实新看见。他就开始简单地祷告：“神啊，我又在做这件事了。我知道这不是祢对我最美好的心意。我不知道怎么停下来。求祢帮助我。”

在一段时间里——不是立刻——神的同在对他变得更加真实，神也开始赐给他拒绝的力量。更进一步，他开始渴望那种清楚感受到神同在的甘甜，甚至超过他对食物带来安慰的渴望。

牧师 Tim Chester 写过，我们要经历生命的改变，心里必须牢固抓住四个信念：神是伟大的，神是荣耀的，神是良善的，神是满有恩典的。

在耶稣里，我们发现**神是伟大的**——祂能使死人复活，掌管整个宇宙。
在耶稣里，我们发现**神是荣耀的**——祂的荣耀遮盖一切可能让我们畏惧的人间“荣耀”。
在耶稣里，我们发现**神是良善的**——祂是向着我们的，祂始终专注于我们的兴盛与拯救。
在耶稣里，我们发现**神是满有恩典的**——没有任何失败或悖逆能让祂远离我们，在我们最低谷的时候，祂的怜悯反而最深。

神是伟大的、荣耀的、良善的、满有恩典的。（请和我一起说一遍）
《腓立比书》四 5 说：“主已经近了。”

《诗篇》卅四 8 说：“你们要尝尝主恩的滋味，便知道祂是美善；投靠祂的人有福了。”

这就是当我们醒悟，发现生命已经失控时，我们所转向的神。

当我们所追逐的其他“神明”都显出毫无价值时，这位神仍在等候我们。

这位神愿意让我们尝到祂同在的甘甜，在那里，我们所紧抓的一切都会回归在我们生命中的正确位置。

David Benner 写道：

从基督徒的角度来看，问题不在于“欲望”，而在于“失序的欲望”。当我们渴望任何事物或任何人超过渴望神时，这会夺去我们内心的宁静，让我们只被自己的欲望和幻想所吞噬。

（《灵性的深度》，第 149 页）

对我而言，当我开始相信我的天父用张开的双臂、怜悯，甚至带着一点幽默来欢迎我时，神开始赐下自由（而我的孩子们也终于得到一些释放）……【“祖父”雕像？】

当我开始相信保罗在《罗马书》第八章所说的：“神既不爱惜自己的儿子，为我们众人舍了，岂不也把万物和他一同白白地赐给我们吗？”……

当我开始相信《诗篇》一百卅九篇所说的：无论我，或我的孩子走到哪里，都没有一个地方是神的灵不知道、祂不清楚我们在哪里、不明白我们需要什么的。

当我开始“尝尝主恩的滋味”，看见祂是美善的，并且我可以亲近祂、信靠祂、在祂里面得安息时。

祷告操练

这周，我想向大家推荐一个简单的祷告操练。

这是把一个不健康的欲望重新排列，转化为对神的渴望的方法。

首先，把那个不健康的果子、那个试探、那个失序的欲望，以及你在其中的无能为力，说出来。

神啊，我正在挣扎，无法放下对我上司的苦毒。

神啊，我被对色情的渴望捆绑着。

神啊，我无法停止对体重的执念。

神啊，我无法停止为孩子担忧，甚至把他们压得透不过气。

【停顿，给大家一些时间来操练】

然后表达你的信心——哪怕再软弱：就是你渴望在神是谁的真理里得满足：祂的伟大、祂的荣耀、祂的良善、祂的恩典。

祷告《诗篇》六十三 1 的祷告：

【停顿，然后带领大家一起祷告】

1 神啊，你是我的神；我要切切地寻求你。在干旱疲乏、无水之地，我的心渴想你，我的身切慕你。

《诗篇》六十三 1

然后……等候。

等候，就像在干旱疲乏、无水之地等候水源一样，仿佛除了取水之外，你什么也不能做。继续祷告：“我要寻求你。”“我渴慕你。”“我的全人切慕你。”

【停顿。安静地重复这些话语。】

当你与 Apprentice 小组见面时，讨论一下我们这周所学习的内容。

当你分享挣扎与背后错误的信念时，把这些带到神面前祷告。

花时间敬拜神的伟大、祂的荣耀、祂的良善和祂的恩典。

记得：当我们最需要时，祂的怜悯就最丰盛地临到我们。

有一天，耶稣的门徒听见祂讲到一件看似不可能的事——人竟然可以从心中的偶像得自由。

他们说：“那是不可能的。”

你觉得自由可能吗？

你相信神能让你得自由吗？

如果我们觉得自由是不可能的……

26 耶稣看着他们说：“在人这是不能的，在神凡事都能。”

《马太福音》十九 26

在神，凡事都能。

祷告团队： 为你祷告，使你经历神的爱与怜悯。

祷告