

完全预备，谦卑祈求——第六步与第七步
十月十九日

欢迎来到我们的十二周系列信息：自由：因耶稣释放而喜乐的心。
在这十二周里，我们将一起踏上一段旅程。

以十二步为指引，根植于圣经与耶稣的教导，——依靠圣灵，并彼此面对面同行。

每一步都有对应的幻灯片：

诚实：第一步——承认我们对内心最深的挣扎无能为力，我们的生活已经变得无法掌控。

第二步——开始相信神能使我们恢复健全的心志。
(转向那位能医治的神)

第三步：决定将我们的生命与意志交托给神的看顾，正如我们在耶稣里所认识祂的那样。

(我们如何看待神？我们对神的看法将决定我们的生活方式。神是怎样的？——看耶稣就知道！这是一个降服于耶稣的决定。)

第四步：我们认真而无畏地检视自己道德上的问题。
(投入严肃的努力——写下我们的怨恨、恐惧、破碎、性方面的罪，以及我们伤害他人的地方。)

第五步：我们向神、向自己、也向另一位人坦诚承认我们过错的真实本质。
(认罪，把隐藏的事带到光中，打破黑暗的权势——也许有些人还被困在这里，或者想要放弃。牧师凯文的见证。)
我所在的小组分享——下个周末将外出两晚，一起操练第四步与第五步。

我们要问的问题是：你和我在哪些地方感到无能为力？在哪些地方被困住？又在哪些地方渴望改变？

*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耀，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

指定第六步与第七步
没错，就是第六步和第七步！在所有步骤中，我们选择把这两步合在一起。

幻灯片：选择一个有关“67”的图片或表情包

这两步非常不容易，需要深入省察与真诚面对。正如我们将要看到的，这不是一次完成的事，而是终生持续的过程步骤——但也是促使你改变、成为一个更新、更完整之人的主要途径之一。

幻灯片：第六步——我们完全预备好让神除去我们一切性格上的缺陷。

幻灯片：第七步——我们谦卑地祈求祂除去我们的短处。

神不能医治我们仍然想隐藏的事。你们中有许多人已经彻底而诚实地完成了第五步，毫无保留。

认罪可能令人撕心裂肺，因为我们要把自己所做的事带到光中。

但第六步和第七步更深入——它们更关乎驱动我们行为的根源——我们为何会做这些事？我的内心究竟发生了什么？

我们常常的成瘾或破坏性习惯，其实只是性格问题的症状，而这些是我们必须正视的。

对我们许多人来说，我们在第一步就开始了这段“自由”的旅程，也知道问题出在哪里——也许我们无法明确指出某种成瘾，但很可能已经把自己的性格缺陷带到小组里分享。这很好！我们已经在正确的路上。我们已准备好让神改变我们！

轻而易举，对吧？我们难道还不够厌倦自己的短处吗？不是应该立刻想摆脱它们吗？但事情并不那么简单——为什么呢？

首先，因为要谦卑地承认我们的性格缺陷给周围的人带来多大的伤害，这真的很难。承担自己行为的责任、不去责怪别人、面对并承认我们的急躁伤害了孩子，我们的自私影响了友谊，我们的批评让配偶远离，我们的不饶恕惩罚了父母，我们的懒惰影响了同事——这些都很困难。

第六步和第七步要求我们照镜子。

其次，我们的性格缺陷往往成了我们的盾牌——保护我们不去面对真相、羞愧或因自己错误行为而产生的尴尬。

我们宁可辩解、生气、闹情绪或转移话题，也不愿诚实地承认自己所做的。

让自己的短处暴露出来太痛苦，也太不舒服。

因此，依我经验，真正预备好放下“我为何这样行”的根源，是非常困难的。

务要在主面前谦卑，主就必叫你们升高。

《雅各书》四 10

分享个人见证：

二十多岁时，我第一次经历“自由之旅”，在一天之内完成了所有步骤！

中年时期经历了所谓的“危机”，做出一些令自己羞愧的行为（母亲在我们欧洲旅行中情绪崩溃），那时我终于准备好要改变，去处理那些驱动我行为的性格缺陷。

在“自由之旅”（Freedom Session）中，我感到生活无法掌控，无法面对批评，总是转移、责怪、为自己辩护……稍后我会更多分享这一段。
快要五十岁了——你想成为什么样的人？你希望自己有什么样的品格？你要成为什么样的人？……你何时要开始？

第六步需要自我觉察：当我们知道自己的重担太沉重而愿意放下时，才算“完全预备好”让神除去我们性格上的缺陷。
那要如何才能“完全预备好”呢？就是诚实地面对自己的借口，与自己的性格缺陷同坐，直到我们厌倦到足以渴望真实的改变。

我们通常会祷告，求神改变我们的处境——但神往往要在处境之中改变我们。

幻灯片：里克·沃伦及其著作《标杆人生》

每当你忘记“品格”是神对你生命旨意的一部分时，你就会因环境而感到沮丧。

你会疑惑：为什么这些事发生在我身上？为什么我经历这么多困难？
一个答案是：我们本该预期人生会有困难。那正是我们学习与成长的一部分。
艰难的环境会显露我们的品格。

性格缺陷：可以描述为“对人生困难所产生的不正常反应”。
当一切顺利时，我们往往对自己颇为满意。
我原以为自己是个有耐心、善良、仁慈的人，直到我有了孩子。
对你而言，可能是室友或兄弟姐妹。
那我们如何在自己身上看见这些性格缺陷呢？

人的本性总是高估自己。
我们常以动机来评判自己，即使行为与之不符。
我们也喜欢拿比自己差的人作比较。
大多数人真心相信，当他们死后，神会因他们的好行为而接纳他们——至少比别人好一点。

我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。

《约翰一书》一 8

练习：与家人一起——
个人经历——性格缺陷。开始看见自己行为中的模式——这些模式就是你的性格缺陷。
潜在的性格缺陷清单非常长。
想想任何可以描述一个人的负面词语，那很可能就是一种性格缺陷。以下是我曾给家人看的类似清单。
我把清单给了女婿——他还给我，我坚持让他完成。圈出自己最明显的三到四个（我自己也做了同样的事——很难只圈三四个，不圈二十五个！）

幻灯片：制作“40种常见性格缺陷”幻灯片

愤怒、骄傲、贪婪、嫉妒、情欲、暴食、懒惰、自怜、傲慢、不诚实、妒忌、惧怕、控制欲、完美主义、拖延、论断的态度、内疚、怨恨、急躁、固执、操控欲、自我中心、责怪他人、受害者心态、被动攻击、防御心、取悦他人、殉道者心态、消极思维、闲话、懦弱、懒散、过度敏感、不宽容、愤世嫉俗、虚荣、无礼、报复心、理所当然、缺乏感恩。

大家选择的内容几乎完全重叠。我不能否认，他们看到的和我看到的一样。震惊的印证。但我们真的该感到惊讶吗？

我们身上确实有许多问题。

所以现在请停一下，对你旁边的人说：“我身上问题可多了。”

别感到沮丧！性格缺陷在我们每个人身上都存在——

选择一两个——那些常常缠累你的罪：习惯性的、持续的，既伤害别人也伤害你自己的。

记住，这一步需要深入省察灵魂、反思，并诚实面对自己。

承认自己有性格缺陷可能很痛苦，但同样重要的是，要认识到我们都在这条路上同行。

当你识别出自己的性格缺陷后，第六步就是要达到这样一个地步：完全预备好让神除去那些缺陷。

这是什么意思呢？基本上，你要看着每一个性格缺陷，问问自己：我是否准备好不再那样行了？

如果你已经厌倦了自己罪性的行为。

也许你还没准备好。你可能觉得自己其实并没有那个缺陷，是家人或朋友看错了。

你可能觉得论断别人、说小谎、或为自己爱八卦找理由都没什么错。

我能想到上千个理由来证明自己有权为自己辩护或责怪别人。

有时我们的性格缺陷似乎对我们“挺有用”的——我们可能喜欢掌控带来的安全感。我们甚至可能因表现、完美主义或过度工作而受到称赞和仰慕。

这些缺陷一直在阻碍我们的成长与成熟。

它们不仅伤害了你，也伤害了你周围的人——有时甚至带来极大的破坏。

即使你保持清醒、戒掉色情、停止强迫性购物、暴饮暴食、无休止地看剧、封闭自己、刷社交媒体——或任何我们“选择的毒品”、那些用来分散注意、麻醉疼痛的行为——

我们也许可以放弃这些习惯，但若我们的行为方式仍与以前相同，周围的人会疑惑：你当初何必戒掉那些东西？

“他喝酒的时候人还更好相处呢。”

除去性格缺陷并不只是为我们自己——更多是为了他人的益处！

这是为了神的世界——也许我们挣扎于贪婪或金钱的不安全感，但神要我们成为慷慨的人。

也许我们论断贫穷者或吸毒者，而神要除去那性格缺陷，好让我们能通过街头事工服事这些人。

这是为了他人——为了我们的关系、家庭、教会群体——我们的品格成长会对身边的人产生巨大的涟漪效应。

但改变通常不会迅速，也几乎不会容易。

想改变并不容易，但另一方面，一旦你看见真相，也很难再假装不知道。

秘密已经揭开——你知道自己的性格缺陷是什么；当它们再次出现时，你会察觉到。

还要记住：品格是由行为定义的，因此性格缺陷通常表现为行为，而非情绪。

我们都有情绪！情绪会从内心升起，我们无法完全选择或预测自己的感受，因为我们无法控制环境或发生在我们身上的事。

情绪起源于大脑。

大脑中有一些结构负责调节情绪；例如，杏仁核会评估传入的感官信息并赋予其情绪价值。

我们的有意识情感正是这些脑部活动的结果。

——但我们都知——正是这些情绪催生行为，驱动我们的性格缺陷——

当有人伤害我们时，我们的情绪让我们陷入自怜、退缩、孤立、不信任与焦虑的漩涡。

处境使愤怒爆发，表现为咒骂、讥讽、发泄、急躁或批评。

有人背叛我们，我们感到被出卖——于是怀恨、说闲话、心存不饶。

有时人会说：“你不该有这种感觉”“别生气”“别难过。”

若我们真能关掉情绪，大概也不会有任何性格缺陷了！

你知道吗？圣经说：“生气却不要犯罪。”

《以弗所书》四 26

但我们可以选择如何回应这些情绪——

当被恐惧淹没时，我们可以选择胆怯的行为，也可以选择勇敢的行为。

当愤怒涌上心头，我们可以选择报复的行为，也可以选择饶恕的行为。

当我们感到孤单时，可以选择孤立与自怜，也可以选择伸出手去与人连结。

再一次强调，品格是由行为定义的；因此，性格缺陷通常表现为行为，而不是情绪。

假装它们不存在并不会有任何帮助，也不会让它们消失。

就我而言，当我感到被批评或被纠正时，我可以选择那条熟悉的老路——防卫与否认，或者我也可以选择保持开放与平易近人。

这里有一个方法能帮助我们真心愿意改变——那就是“计算代价”。我是什么意思呢？就是要认真、清醒地审视你性格中的一个缺陷。

有时，回想第一次察觉到这种缺陷的关键时刻，会有帮助。

六年里生了五个孩子，我们常常吵得不可开交。我是中间的那个。

我记得大约十岁那年，可能做了什么愚蠢或错误的事，结果四个兄弟姐妹一起围攻我，我感到完全被逼到角落。

我只记得我猛地转动椅子，然后一脚踢了出去。

结果我正好踢中了我妹妹的眼睛，她的眼睛立刻肿得五颜六色。

我吓坏了——我从没想过要这样伤害她。

当时她正躺在地上看报纸上的漫画。

我当然受到了惩罚，其中一项惩罚是：每当有人问起她的黑眼圈时，我都必须亲口承认是我踢的，并说明经过。

我特别记得，当我必须告诉祖母时，我感到极度尴尬——我觉得自己被暴露、被审判。

对我来说，一个清晰的模式出现了——没有人能纠正我。一旦有人纠正我，我就像又变成了那个无助的孩子——无法为自己辩护，觉得极不公平……那种痛苦让我想要反击——这是我的盾牌——我会责怪别人、反过来指控、然后逃避。你可以想象，这在我们的婚姻中带来了许多问题。

但第六步的问题是——我们是否迫切到足以渴望改变、渴望成为一个新人？

我们是否能计算“不改变”的代价？我是否已经完全预备好？

正如你从我的故事中听到的，当我再也无法否认自己的性格缺陷时，我终于走到了那一步。

这不仅仅是行为的改变，而是内心的更新——但一切始于一颗愿意的心。

因为唯有当我们不再找借口、愿意降服时，才能进入第七步——谦卑地向神求助。

圣经中有一个令人感动的故事，让我想起耶稣与一位绝望之人的相遇。这段故事记载在《马可福音》第五章。

有一个女人，患了十二年的血漏，在好些医生手里受了许多苦，又花尽了她所有的，一点也不见好，病势反倒更重了。

《马可福音》五 25-26

内出血——整整十二年！她受尽痛苦，看遍医生，花尽所有，却越来越糟。

她绝望至极，一定早已厌倦这种无尽的病痛。她感到毫无希望——她还能得医治吗？

我们当中有些人能体会这种感受：我厌倦了失控的行为、厌倦了陷入绝望、厌倦了因自己的习惯与行为伤害他人——还会有改变的希望吗？

就像这位妇人一样——我们是否完全预备好，让神除去这些缺陷？

我们可能已经靠自己尝试了许多年——渴望改变、一次次立志下次会更好，却又一次次跌入同一个坑中。

那么，什么叫“完全预备好，并谦卑地求神”？

她听见耶稣的事，就从后头来，挤在众人中间，摸祂的衣裳，意思说：“我只摸祂的衣裳，就必痊愈。”于是她血漏的源头立刻干了，她觉得身上的灾病好了。

《马可福音》五 27-29

我喜爱她那绝望中的信心——当她听见耶稣的事，就推开人群说：“我只要摸祂的衣裳……”她完全愿意，也完全预备好伸手去寻求耶稣的帮助。

她已经走到尽头，资源耗尽，耶稣成了她唯一的盼望。

我记得第一次走进“自由课程”的课堂时，不是带领者，也不是辅导者，而是一个深知自己需要帮助、需要神帮助来改变的人。

耶稣在人群中，知道有人摸祂；祂转身问是谁摸了祂，门徒惊讶地说：人群这样拥挤，你还问“谁摸了我”？

那女人知道在自己身上所成的事，就恐惧战兢地来俯伏在耶稣脚前，把实情全告诉祂。耶稣对她说：“女儿，你的信救了你，平平安安地回去吧！你的灾病痊愈了。”

《马可福音》五 33-34

你能想象这位被排斥的妇人有多么谦卑吗？

这位原本不想被人看见的女人，却在战兢谦卑中伏倒在耶稣脚前——你注意到圣经怎么说吗？她把一切真情全告诉祂。

她毫无保留。耶稣责备她了吗？她确实违背了洁净的律法，跨越了界限。耶稣羞辱她了吗？

没有。祂称她为“女儿”，这是充满慈爱的称呼，表示她被接纳、拥有作为神儿女的尊荣。

你知道吗？神注视着你，正是在你所在之处、以你本来的样子，祂欢迎你。

祂邀请你向祂倾诉你全部的故事、全部的真相；祂不会厌弃你，也永不会转身离开。

认识我们是谁——在基督里的身份——并明白我们被怎样地爱，就能使我们从羞耻与内疚中得释放，也能放下那种想证明自己、为自己辩护或假装成别人的需要。

我们被接纳，就如我们本来的样子。

务要在主面前谦卑，主就必叫你们升高。

《雅各书》四 10

平平安安地去吧，脱离你的苦难。

第七步完全关乎寻求谦卑——我们谦卑地祈求神除去我们的短处。

我们祷告，我们寻求神。

对我们许多人来说，沉溺、隐藏缺点或试图自行掌控短处，使我们的属灵生命停滞，与神的关系早已被搁置。

个人生命中缺乏自由，使我们与神之间产生隔阂，我们感到疏远。

我们该从哪里重新开始？该怎样带着这样的祈求来到神面前？

以谦卑的心——这正是这一步的核心姿态。

牧师约翰·奥特伯格根据他的经验，提到“屈辱的礼物”——无论公开还是私下的羞辱，都能有益地击碎我们的骄傲，使我们再次承认自己的需要。

这正是那位妇人与耶稣之间所发生的事。

当我们向另一个人承认自己过错的真实本质时，你也许就有过同样的感受。

要在主面前谦卑，主必使你升高。

谦卑是我们得以再次与神恢复关系的基本要素。

浪子以谦卑的心回到父亲身边；门徒彼得在海边篝火旁，与耶稣那次谦卑而充满爱的对话中被恢复。

你的祷告或许会像这样——“神你好，是我。我有一段时间没和你说话了，但你能帮助我吗？我想改变，我需要你的帮助。”

你也会很快发现，不像那位摸耶稣衣裳的妇人，你的性格缺陷不会因为祈求神除去就一夜消失。

有些缺陷或许会立刻被挪去，但也可能需要过程。

但大多数缺陷需要时间、努力与许多祷告才能除去。

你花了一生的时间养成这些性格缺陷——要改变它们，往往需要数月甚至数年的时间。

从圣经角度看，除去性格缺陷称为“成圣”：意思是使我们变得正直、完全、圣洁，被分别为圣、被改变。

遗憾的是，这个词常被误解为指那些特别宗教、或自以为圣洁的人。

但实际上，“成圣”是一个极美的词，因为它是真正能使人得着有意义、完整、满足且自由生命的唯一途径，而这是神的工作。

我自己做不到，这是祂在我们里面所成就的。

因此，使徒保罗写信给帖撒罗尼迦的教会：

愿赐平安的神亲自使你们全然成圣；又愿你们的灵、与魂、与身子得蒙保守，
在我们主耶稣基督降临的时候，完全无可指摘。

《帖撒罗尼迦前书》五 23

——“全然成圣”，也就是迈向“情感上的清醒”。

然后，有一天，它真的发生了。也许在责怪之前，你先承认了自己的责任；也许在防卫之前，你选择了坦诚；也许在挫折之处，忍耐取代了急躁。
改变似乎自然而然地发生了，但其实不是偶然——是经过了大量艰辛的耕耘，才让心田预备好，迎来改变。

上周，我和马太牧师谈到这篇信息时，分享了自己面对防卫心与无法接受纠正时所需要的谦卑。
他的反应再次让我谦卑，也让我心中充满感恩。

“我完全没想到！太了不起了！你得医治了，Janet！你经常向我寻求反馈，总是乐于接受指教。事实上，如果我太正面了，你还会让我指出需要改进的地方。”

有人说：“复原是一场辛苦的神迹。别等到五十岁才开始！”

这里有一个有用的建议：一次专注处理一个性格缺陷。
挑出一个最让你困扰的缺陷，花上一周、一个月，甚至更久去面对它。
不要被冗长的清单压垮——一天一天来。

你想成为怎样的人？为何要在余生仍被捆绑？
圣灵是白白赐下的，祂的工作就是释放人。
自由也许不会在一瞬间奇迹般出现，但圣灵会与你同工，当你勇敢放下借口、正视问题时，祂会帮助你。

完全预备

谦卑祈求

“天父，我今日来到祢面前——愿意且谦卑。
我不再想控制罪，也不再为自己的软弱找借口。我渴望被改变。
我奉耶稣的名求祢，除去我生命中一切不能彰显祢的东西。
求祢为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。
我信靠那在我心里动了善工的祢，必信实地完成这工。阿们。”