

尼尔·安德森 (Neil T. Anderson)

重塑你的属灵生命

与耶稣一起体验人生



重塑你的属灵生命



作者：尼尔·安德森博士
(Dr. Neil T. Anderson)

目录

引言	4	
第一章	救赎历史	6
第二章	战胜虚假的指导	18
第三章	战胜迷惑和欺诈	32
第四章	战胜苦毒的捆绑	48
第五章	战胜对神的悖逆	70
第六章	战胜骄傲	86
第七章	战胜常犯的罪	98
第八章	战胜祖先的罪孽	112

引言

罗洛·梅 (Rollo May) 曾说：“假如基督心高气傲，不肯替我们牺牲受死，他就不能帮助我们，因为骄傲正是我们最主要的罪。因此，保罗与其他新约作者都论证说，基督自甘卑微，献上自己，弥补了亚当所犯骄傲的罪。如果这一切都是真的，基督的死肯定是人类存在最重要的基石。基督作为全人类的免费治疗师，他带来了救恩，这是出于神的恩赐，实在是基督教信仰很创新的理念。”

耶稣说：“日期满了，神的国近了。你们当悔改，信福音！”^(注1)

也许你刚刚做了人生中最重要决定，就是信耶稣，你也许仍然在思考，成为基督徒的真正意义是什么。打从你决定要信靠主耶稣的救赎大工那一刻起，你就在他里面成为新造的人^(注2)，你在属灵上也从黑暗的国度，被迁移到神的国度里^(注3)，得着永生。虽然你未必马上感受到有甚么重大的变化，但你的生命和终局却出现了永远的改变。

在你之前，早已有数以百万计、多不胜数的人做了跟你一样的决定，他们成为神所启示的计划其中一部分，神的计划就是：堕落的人类生命得以重塑。早在你出生以前，神已经认识并且爱你，在他的国度里为你预备了地方，并为你专

注1：马可福音1:15

注2：哥林多后书5:17

注3：歌罗西书1:13

重塑你的属灵生命

门制定了一套人生的计划^(注4)。如果你接受耶稣作你的救主和生命之主，你便会找到人生的意义和永恒的目标。

救恩对我们的意义，不单止是认识人生在世的原因。你若愿意悔改，并且相信福音，你便会发现，耶稣就是那位奇妙的导师和最伟大的医生。他来要叫被掳的得释放，伤心的得医治。耶稣就是“全人类的免费治疗师”，这本书的目的是要帮助你透过真诚的悔改和对神的信心，在基督里活着，并且得着释放。耶稣爱你，他想使你成为得释放、享自由的儿女，实现神对你的人生使命。

注4：以弗所书2:10

第一章

救赎历史

大多数人没有从历史汲取教训，这就是我们从历史所得的教训。没有汲取历史教训的人注定会重蹈覆辙；那些从先辈领受了真理的人，他们明白历史就是“神的故事”，记载了神向全人类所展现的恩典和大爱。为了让你明白他在你身上有什么计划，我们需要从人类历史的起头讲起。

神的创造

圣经的第一句话：“起初，神创造天地。”^(注5) 神是个灵，他永恒无限，他的智慧、能力和圣洁都是永不改变的。当物质世界还只是一套没有实体的概念时，他早已存在。当他创造世上所有物质和生物的时候，这就是时间的起点。然后，神按着他的形像创造了亚当，他与夏娃一起负责管理空中的鸟、地上的牲畜和海里的鱼^(注6)。他们要治理神所创造的万物，生养众多，遍满全地。他们的肉身是活着的，意即他们的灵魂跟身体紧紧结合。他们也是灵里活着的人，因此他们的灵魂跟神也是联合的。因为他们是按着神的形像受造，所以他们有思想，有感情，也能作出选择。人类与其他活着的受造物有所不同，因为后者的运作全靠神所赋予的本能。

注5：创世记1:1

注6：创世记1:26

重塑你的属灵生命

亚当和夏娃对生命都感到安全、稳妥、有价值。他们感到自己归属于神，彼此之间都有一种归属感。他们赤身露体也不感觉羞耻，因为他们没有什么事情需要隐藏，也不需要掩饰。神喜悦亚当和夏娃吃生命树上的果子，借着与神联合而永远存活。

在人类受造以前，有一位了不起的天使名叫路西弗，它背叛了万物的创造主，带着三分之一的天使与它从天上坠落。路西弗的意思是**光明的使者**，然而它已经不再反映神的荣耀。它成为了撒但，又称为魔鬼，统管着跟它一伙的堕落天使，圣经称这些堕落天使为鬼魔。神赐给亚当和夏娃有崇高的地位，撒但因而嫉妒他们，便引诱夏娃食禁果。接着夏娃又说服亚当这样做，他们便一起犯罪悖逆神。

人类的堕落

亚当和夏娃犯罪的后果随之而来，他们在属灵上死了，因为罪使他们与神隔绝，他们的灵魂跟天父不再联合在一起。于是，他们只是肉身活着，但他们的肉身同样会因为犯罪所带来的后果而死亡。

亚当和夏娃从此要自寻出路，他们脱离了天父，在他以外寻找人生目标和意义。神的生命不再在他们里面，他们不得不倚靠自己的力量和办法。他们就像没有汽油的汽车一般，要靠本能拼命地寻找人生目标和意义。时至今日，那些没有跟神建立关系的人也是这副模样。

每辆汽车都配备了电池，为这台汽车提供燃点功能。同样，一个单靠自己本能生活的人，也会寻找自己的人生目标，只是他所着重的，乃是汽车的外观有多好看，座椅有多舒服，立体声有多悦耳，照明系统和汽车喇叭声响等旁枝末

节，但汽车可不是为此而造的。汽车是一种交通工具，没有汽油的汽车，无论看起来、听起来、闻起来、感觉起来有多棒，全都不能达致制造汽车的目标。同样，除非有基督的生命在我们里面，否则我们也不能够达成自己的人生目标。

亚当和夏娃堕落了，因此，从他们而出的每一个子孙肉身虽然活着，但灵命却是死的^(注7)。此外，他们对神的悖逆，使全世界都不能置身事外，一切受造之物因而一同叹息劳苦，等候得赎的日子来临^(注8)。那日子将会来临，因为神在人类堕落之时随即咒诅了魔鬼，又应许夏娃将有一个后裔成为救主，他会击打撒但的头^(注9)。

神的计划是先向全人类显明，他们实在需要一位救主，他为此设立了一套献祭制度，从而向我们启示我们的需要，他表明必须有人为我们的罪受惩罚，他又借摩西之手赐给我们一套道德律法来规管我们的行为。然而，任何祭牲都无法赐给我们属灵的生命，也没有人能够靠遵行神的律法存活。因此，神便差派众先知鼓励他的子民，要按神的律法过公义的生活。这些先知也向我们启示了神的话语，并记录了神施行救赎计划的历史。旧约圣经共有三十九卷书，记载了创世的故事、亚当夏娃堕落的历史，旧约圣经揭示了人类如何致力在神以外寻找人生目标和意义，但所有的尝试都是徒劳无功。

神呼召亚伯拉罕离开故乡吾珥（就是今天的伊拉克）进入应许之地以色列。神跟亚伯拉罕订立了圣约，神无条件地应许地上万国都要从亚伯拉罕和他的后裔得福，弥赛亚会从他的后裔而出。神又通过先知摩西订立了有附带条件的圣

注7：以弗所书2:1

注8：罗马书8:22

注9：创世记3:14-15

重塑你的属灵生命

约，其中包含了他的律法，他应许所有遵行律法的人都会蒙福，只是没有人能办得到。多个世纪以来，神的选民努力活在律法之下，却没人成功，这证明了律法只是神计划中的一个启蒙老师，指引我们归向基督^(注10)，基督就是神所应许的弥赛亚。

耶稣基督的福音

全人类看来毫无盼望，神就在适当的时机，差派他的儿子耶稣到来。耶稣的降生超乎寻常，他由童贞女马利亚所生，他跟亚当一样，肉身和属灵的生命都是活着的。耶稣就是神的道，他在创世以前早已存在，神的道既成了肉身，就住在我们中间。耶稣与父神和圣灵同等，三者合而为一，就是那独一的真神。当耶稣活在地上的时候，他仍是完全的神，也是完全的人。没有人能够成为神，神却能够以人的样式来彰显自己，他确实如此行了。耶稣来到世间有三个主要原因。

首先，耶稣来是要成为我们的榜样，让我们可以跟随他的脚踪行。他向我们显示，拥有活泼属灵生命的人如何能够活出公义正直的人生。他以身作则，活出了完全仰赖天父的人生^(注11)。所有的试探，无非是要使我们不再倚靠神去过活，耶稣也曾受尽各种试探，但他并不像亚当那样，他从来没犯罪。耶稣完全无罪，毫无瑕疵，他成为了惟一可以为我们弥补罪孽的祭牲，其他动物祭牲和人类所献的祭物都不能为人赎罪。

罪使全人类与神隔绝，犯罪的代价就是死亡^(注12)。因

注10：加拉太书3:24

注11：约翰福音8:42；14:10；17:7

注12：罗马书3:23

此，耶稣走上十字架，为我们的罪过牺牲受死，好叫我们蒙神饶恕。根据旧约圣经的律法，若不流血，罪就不得赦免^(注13)。耶稣借着他的牺牲受死和流血，除去了神和全人类之间的敌对状态。“（父）神使那无罪的（耶稣），替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。”^(注14)然而，只知道我们的罪已得赦免并不足够。

第二，耶稣来到人世间，不单要为我们的罪死在十字架上，他还要从死里复活，好叫我们能在基督里得着永恒的生命，也就是属灵的生命，这意味着我们的灵魂得以再次与神联合。亚当和夏娃因犯罪堕落而丧失了属灵生命，耶稣来却把这生命赐给我们^(注15)。耶稣“就是生命的粮”^(注16)，他就是“道路、真理、生命”^(注17)，也是我们与神和好的惟一出路。“除他以外，别无拯救；因为在天下人间，没有赐下别的名，我们可以靠着得救。”^(注18)耶稣就是真理，他说“你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”^(注19)耶稣又说：“复活在我，生命也在我。信我的人虽然（肉身）死了，也必（灵里）复活；凡活着信我的人必（灵里）永远不死。”^(注20)

注13：希伯来书9:22

注14：哥林多后书5:21

注15：约翰福音10:10

注16：约翰福音6:48

注17：约翰福音14:6

注18：使徒行传4:12

注19：约翰福音8:32

注20：约翰福音11:25-26

人得救乃是本乎神的恩典，也因着他的信心

我们能够进入这个新生命的惟一方法，就是彻底将信心置于神身上，完全信靠他，单单倚靠基督的救赎来拯救我们。“你们得救是本乎恩，也因着信；这并不是出于自己，乃是神所赐的；也不是出于行为，免得有人自夸。”^(注21)如果你从未获得这份从神而来的免费礼物，何不趁现在接受呢？神知道你的心思意念，你可以这样祷告回应他：

亲爱的天父，感谢你差遣耶稣来，为我的罪过死在十字架上。我承认自己犯了罪，并且无力自救。我相信耶稣来，是要把永恒和属灵的生命赐给我。现在，我凭着信心接受耶稣进入我的生命，作我救主和生命的主。因着你的内住、同在而来的大能大力，求你使我成为你所创造的那个人。求你赐给我悔改的心，使我可以认识真理，如此我便能够体验自己在基督里新的身分和自由，并且借着更新自己的心思意念，生命得以被神转化。奉主耶稣宝贵的圣名祈求，阿们。

使徒约翰写道：“凡接待他的，就是信他名的人，他就赐他们权柄作神的儿女。”^(注22)“你看父赐给我们是何等的慈爱，使我们得称为神的儿女；我们也真是他的儿女。”^(注23)耶稣教导他的门徒在祷告的时候，要称呼神为“我们在天上的父”^(注24)，这也意味着我们就是神的儿女。作为神的儿女，要认识自己的身分，这对于你在基督里的成长，成为神所计划的人都是至关重要的。我

注21：以弗所书2:8-9

注22：约翰福音1:12

注23：约翰一书3:1

注24：马太福音6:9

们对自己的看法会影响自己的行事为人，即使是表里不一也不能持久。这就是为什么圣灵要与我们的心同证，我们就是神的儿女^(注25)，因为我们的天父很想我们知道，我们就是他的儿女。

然而，耶稣来到人世间，不仅替我们的罪过牺牲受死，在他里面赐给我们新的生命，神还要照他在基督耶稣里丰富的荣耀，供应我们一切的需要^(注26)。耶稣把生命赐给我们，这生命给了我们一个真实的身分，我们成为神的儿女。他满足了我们的基本需要，使我们蒙神接纳，生命有保障，人生有意义，正如下列经文所说：

我在基督里面

蒙神接纳：	
约翰福音1:12	我是神的儿女。
约翰福音15:15	我是耶稣所拣选的朋友。
罗马书5:1	我已经被称为义，成为圣洁，并蒙神悦纳。
哥林多前书6:17	我已经与主联合，与他成为一灵了。
哥林多前书6:20	我是神用重价买来的，因此我属于神。
哥林多前书12:27	我是基督身体的一个肢体，是他属灵大家庭中的一份子。
以弗所书1:1	我是圣徒，是圣洁的人。
以弗所书1:5	我已经得了作神儿子的名分。

注25：罗马书8:16

注26：腓立比书4:19

重塑你的属灵生命

以弗所书2:18	我靠着圣灵得以直接进到神面前。
歌罗西书1:14	我已经被神买赎回来（蒙神救赎），所有罪过都蒙神赦免了。
歌罗西书2:10	我在基督里得了丰盛圆满的生命。

生命有保障：	
罗马书8:1-2	我永远不会再受到刑罚（不被定罪）。
罗马书8:28	我确信万事都互相效力，叫我得着益处。
罗马书8:31-34	我不会再受任何定罪的指控。
罗马书8:35-39	任何事物都无法使我与神的爱隔绝。
哥林多后书1:21-22	神已经坚固了我，膏抹了我，盖了圣灵的印记在我身上。
歌罗西书3:3	我与基督一同藏身在神里面。
腓立比书1:6	我深信神在我身上所动的善工，他必会完成。
腓立比书3:20	我是天上的国民。
提摩太后书1:7	神所赐给我的灵，不会使我胆怯，反会使我充满力量、爱心和自制。
希伯来书4:16	有迫切需要的时候，我能够得到神的恩典和怜悯作随时的帮助。
约翰一书5:18	我是从神生的，那恶者无法加害于我。

人生有意义：	
马太福音5:13	我是身边每个人的盐和光。
约翰福音15:1-5	我是真葡萄树的枝子，已经与基督连接起来，并且能够多结果子。
约翰福音15:16	我蒙耶稣亲手拣选去结果子。
使徒行传1:8	我要亲身为基督作见证。
哥林多前书3:16	我是神的圣殿，有圣灵住在其中。
哥林多后书5:18-20	我已经与神和好，神又将劝世人与他和好的职分赐给我。我是使人与神复和的使者。
哥林多后书6:1	我与神同工。
以弗所书2:6	我与基督一同坐在天上。
以弗所书2:10	我是神的杰作。
以弗所书3:12	我可以自由无阻、笃信不疑地来到神面前。
腓立比书4:13	我靠着那加给我力量的基督，凡事都能做。

以上的陈述全属真确，皆因我们已经与神联合。这个在基督里的新生命，也就是我们与神的连结，圣经最常用的描述是“在基督里”、“在他里面”。每当有一节经文提到，基督在神的子民里面，就有十节经文讲及神的子民活“在基督里”。就以以弗所书合共六章经文为例，共有四十次提到“在基督里”（或同意词）。新约圣经共有二十七卷书，首四卷是叙述历史的福音书，描述了基督的降生、生平事迹、牺牲受死、埋葬和复活。第五卷书是使徒行传，描述早期教会生活和使徒工的工作，是历史书卷，这些使徒在圣灵的感动下，写了余下的新约圣经书卷。他们所撰写的书信给教会（基督在世活着的身体）提供了许多教训。整本圣经的成书

重塑你的属灵生命

期横跨了一千四百年，由四十位不同的作者分别在神的感动下写作，所以圣经是所有神的子民生活和信仰实践的权威。

耶稣从死里复活后，他曾经向他的门徒和数以百计的人显现，这些人在新约圣经的写成时期仍然活着^(注27)。复活的耶稣与他们在一起约有五十天之久，然后他返回天家。现在，耶稣正坐在父神的右边，这是一个属灵的宝座，也是执掌全宇宙的权柄位置。耶稣在天上得着荣耀以后，所有相信耶稣成就了救赎大工的人，都蒙神差派圣灵到他们那里去。圣灵的浇灌发生在犹太人的五旬节，标志着教会的诞生。这圣灵就是真理的灵^(注28)，每一位信徒从属灵重生那一刻起，就有圣灵内住在他里面。圣灵会引导你进入一切真理，真理必会使你得自由。

战胜撒但

耶稣来到人世间，还有第三个理由，就是要除灭撒但的作为^(注29)。亚当和夏娃因为犯罪，丧失了管理大地的特权，撒但则成了悖逆的掌权者，耶稣称它为这世界的王^(注30)，但他曾应许，撒但要被神赶出去^(注31)。使徒约翰写道，“全世界都卧在那恶者手下”^(注32)，因为它迷惑了普天下^(注33)。然而，当耶稣在十字架上借着他的死和复活战胜罪恶和死亡时，他已经解除了撒但的权势^(注34)。

注27：哥林多前书15:1-8

注28：约翰福音14:17

注29：约翰一书3:8

注30：约翰福音16:11

注31：约翰福音12:31

注32：约翰一书5:19

注33：启示录12:9

注34：歌罗西书2:15

认识撒但和它的鬼魔已经兵败如山倒，就如同认识我们的过犯已经蒙神赦免，我们在基督里拥有新的生命一样，这些都是福音的一部分。撒但和它的鬼魔使全世界都惊恐不安，撒但是一切谎言之父^(注35)，它的谎言捆绑着人的心灵。这世上的虚假宗教用撒但崇拜和萨满教的巫师种种的符咒，极力讨好撒但，企图操纵属灵世界。撒但很想人畏惧它，因为它想世人敬拜自己多于敬拜神。但惟有神才配得敬拜，惟有他才是无所不能、无所不在，无所不知的那一位。每一个真心信主的人，都与基督一同坐在天上^(注36)，也就是居于属灵的领域。

神已经将天上地下所有的权柄都赐给耶稣^(注37)，基于这个事实，耶稣委派我们到普天下去建立门徒^(注38)，并教导他们相信耶稣所有的教训。这意味着撒但再没有权柄管辖神的儿女，因为我们与神联合了，就有权柄和能力去成就神的旨意。能力是指管治的**能力**；权柄是指管治的**特权**。我们在基督里，两者都不缺。这就是为什么使徒保罗写道：“我还有未了的话：你们要靠着主，倚赖他的大能大力作刚强的人。”^(注39)我们作为神的儿女，生活乃是凭着对神的信心，相信神的大能大力，倚靠他的权柄。我们若凭自己的力量，靠自己的权柄来遵行他的旨意，这只会落得一败涂地。我们拥有的属灵权柄，不是用来满足自己的私心，做一些与天父旨意无关的事情。这权柄是用来成就神的心意，这权柄能胜过黑暗的国度，包括撒但和它所有的鬼魔。

注35：约翰福音8:44

注36：以弗所书2:4-6

注37：马太福音28:18

注38：马太福音28:19-20

注39：以弗所书6:10

神要人悔改的呼吁

保罗给教会的教导不单是叫人相信神，他也说：“他们应当悔改归向神，行事与悔改的心相称。”^(注40)使徒彼得也对初期教会说：“你们各人要悔改，奉耶稣基督的名受洗，叫你们的罪得赦，就必领受所赐的圣灵；因为这应许是给你们和你们的儿女，并一切在远方的人，就是主—我们神所召来的。”^(注41)旧约圣经律法的圣约，是以割礼为立约的记号，而新约圣经的恩典之圣约，则是以洗礼为立约的记号。洗礼表明了信徒与基督的联合，跟他同生、同死、同埋葬、同复活。

我们得救是靠着神的恩典，也因着相信基督所成就的救赎大工。但是，我们若想体验这样的新生命，经历在基督里的自由，靠着神的恩典得以成长，就必须为自己的过犯向神悔改。这本书其余的部分会引导你完成一个认罪悔改的过程，在过程中，你若对神全然诚实，完成的时候，你便会感到神临在自己的生命中：“神所赐、出人意外的平安必在基督耶稣里保守你们的心怀意念。”^(注42)

保罗也劝诫你，务要在教会受洗，公开宣告你相信了耶稣。“你若口里认耶稣为主，心里信神叫他从死里复活，就必得救。因为，人心里相信就可以称义，口里承认就可以得救。”^(注43)

注40：使徒行传26:20

注41：使徒行传2:38-39

注42：腓立比书4:7

注43：罗马书10:9-10

第二章

战胜虚假的指导

如果你真的很想经历在基督里的自由，第一步要做的，就是弃绝你从前或现在所参与、一切否定耶稣基督的活动或群体。他们说要指导你，其实全都违背了神的话语，他们或要求你参与神秘的宗教仪式，或立神秘的契约。圣经的教导是：“遮掩自己罪过的，必不亨通；承认离弃罪过的，必蒙怜恤。”^(注44) 弃绝的意思，就是公开对某事或某人说不，声明自己会放弃某事或某人。弃绝乃是悔改的第一步，悔改就是你决定要离开某些事物，然后转投别的事物，所以悔改的原义就是改变自己的心思意念，但这词在应用上会更为广泛。

法利赛人和撒都该人来受施洗约翰的洗礼，约翰“就对他们说：‘毒蛇的种类！谁指示你们逃避将来的忿怒呢？你们要结出果子来，与悔改的心相称。’”^(注45) 施洗约翰知道他们并没有彻底悔改，他们只想得到神的祝福，却不想放弃自己的宗教传统、习惯和身分地位。

注44：箴言28:13

注45：马太福音3:7-8

你要弃绝

在历史上，从最早期的教会开始，信徒公开宣告说：“撒但，我要弃绝你，弃绝你所有的作为，弃绝你一切的行径。”这一直都是教会所宣称的信念。时至今日，大多数的礼仪派教会，仍然鼓励信徒在接受救恩或坚振礼时，要这样公开认信。早期教会的信徒做这个宣告时，他们确实会面朝西方，然后再朝东，宣告他们相信神。虽然这只不过是一句普通的宣言，但我们必须把撒但所有的作为和行径都一一弃绝，好叫我们能够彻底悔改。

若要摆脱过去的捆绑，你需要明确地弃绝自己曾经接触的假宗教、假教师、假宗教活动，也包括所有提供虚假指引的渠道。有许多人来到基督面前，承认自己相信基督，却继续用以往的方式来寻求指引，仍旧参与虚假的宗教活动，这样的悔改并不彻底。如果我们宣告某些事情是真实的，宣告谎言是虚假的也同样重要。你无法同时相信真理又相信谎言，然后从中体验在基督里的自由。

十字架要处理的，就是要使我们的罪过得蒙赦免，复活则赋予我们在基督里的新生命。基督升天，到了天父的右边，我们在基督里必然会得着权柄和能力过得胜的生活。但是，在重生的那一刻，我们的心思意念还没有彻底更新，这就是为什么保罗说：“不要效法这个世界，只要心意更新而变化，叫你们察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意。”^(注46)基督的十字架、复活和升天使一切变得可能。现在，我们得以悔改，也能够更新自己的心思意念。我们能够弃绝谎言、虚假的指导和虚假的教师。我们靠着圣灵的引导，还能够选择相信真理。

注46：罗马书12:2

魔鬼势力在运行

使徒保罗曾告诫我们，今世可预期有甚么遭遇：“圣灵明说，在后来的时候，必有人离弃真道，听从那引诱人的邪灵和鬼魔的道理。”^(注47) 耶稣论到末日之时，他这样说：“因为假基督、假先知将要起来，显大神迹、大奇事，倘若能行，连选民也就迷惑了。”^(注48) 这些迷惑人的信仰系统和虚假的教导，全都是信仰的赝品，看来跟真理很相似，其实却是由魔鬼挑动起来的谎言，假教师经常以基督的追随者自居去教导别人^(注49)。

如何界定假冒基督教信仰的赝品？最重要的准则，就是耶稣基督的教义。任何人或团体，若不愿意，或不能够称耶稣基督为神的儿子，承认他是万王之王，他是伟大的耶和華（上主、I AM），就有假冒的嫌疑^(注50)。很多在撒但权势影响之下的人，仍能说出耶稣是主，可是若有人要求他们说，耶稣是**他们**的主，他们却只能重复地说“耶稣是主”。虽然魔鬼知道耶稣是掌管全宇宙的主，它却不会宣称耶稣为它的主，魔鬼的跟从者也不会这样做。

鉴别虚假宗教与神秘宗教第二个明显的特征，就是借着基督的救赎大工以外的事情，使人得到拯救或启迪升华。撒但把世人的心眼弄瞎了，他们对耶稣基督的福音视而不见^(注51)。新纪元运动的倡导者教导我们，罪恶并没有使人与神分隔，因此我们无需悔改。他们说，我们本来**就是**神，我们只需有人开导便能升华了。这是何等大的谎言！

注47：提摩太前书4:1

注48：马太福音24:24

注49：哥林多后书11:13-15

注50：马太福音26:63；约翰福音8:58；哥林多前书3:11；启示录19:16

注51：哥林多后书4:4；11:3-4，14

重塑你的属灵生命

第三个特征就是灵媒、古鲁（印度教的宗教导师）、萨满教的巫师和假先知等，凭着连结宇宙能量之源、神秘的宗教礼仪、祭典或契约，提供信众特别的生命素质、深奥的知识或特殊的能力。

神秘宗教带有**隐藏、掩饰或秘密**的意味，这跟神的本质完全相反，他素来只会在光明中行事。然而，真正隐藏在视线之外的其实是撒但，它是神秘宗教的幕后操纵者。撒但的目的是要使人类一直受它捆绑，因此它便引诱我们远离真理，因为真理能使我们得自由。真诚的悔改是经历自由的途径，因为我们弃绝了谎言并选择相信真理。

透过说话表明你的立场

信徒有责任要顺服神，并且抵挡魔鬼^{（注52）}。他们这样做，乃承认神既在他们的生命掌权，也在魔鬼的领域掌权^{（注53）}。信徒现正站在应有的位置，就是站在基督的右边，运用圣灵的宝剑（神的话语）去抵挡魔鬼。他们应当常常操练如何仰赖神，倚靠他们在基督里所拥有的权柄。

新约圣经记载了一个故事，提到一些未曾重生得救的人，他们试图透过某种宗教仪式或咒语，在鬼魔的领域行使权柄来胜过它们。结果他们徒劳无功，更给自己带来灾难。士基瓦的七个儿子都不是基督徒，他们跟耶稣并没有建立真正的关系，却试图奉耶稣的名赶鬼^{（注54）}，结果他们反被恶鬼制伏打伤，衣服全被撕碎，他们只能狼狈地赤身逃走。他们的所作所为就跟行使秘术差不多，只为操控灵界去实现自己的心愿，却不是遵行神的旨意。

注52：雅各书4:7

注53：以弗所书1:20-21；歌罗西书2:15；彼得前书3:22

注54：使徒行传19:11-16

使徒行传19:18-20是圣经里的例子，信徒跟自己过去所相信的假宗教一刀两断。以弗所城有很多初信的基督徒，曾经沉迷于诸多的假宗教，在亚底米庙参与拜偶像的神秘仪式。作者路加在第18节这样说：“那已经信的，多有人来承认诉说自己所行的事。”他们不仅公开承认自己有份行邪术，还积极采取行动，清除自己在各方面跟黑暗势力有关的东西，他们“平素行邪术的，也有许多人把书拿来，堆积在众人面前焚烧。”（第19节）

一切都在光明中显明

神知道我们需要把什么事情放在光中。你可能还没有完全意识到，过去的某些宗教经验已经给仇敌在自己生命中留下立足之地。因此我们鼓励你向神祈祷，求神让你想起，过去你曾经有意无意参与的异教活动或神秘宗教活动，接触过什么假宗教和假教师。《在基督里得自由》的第一个步骤有两个重要的目标：第一，揭露由虚假信仰所造成心思上的营垒，并透过公开的弃绝来同意神对此的立场，从而击碎这些营垒的捆绑。第二，你会学习如何处理稍后浮现出来的种种谎言和坚固营垒。第一个步骤会帮助你辨识贗品，知道未来要如何应对。

你可以用以下的祷文和宣告来进行《在基督里得自由的步骤》。

祷告

亲爱的天父，你如今就在这间房子中，临在我的生命里。惟有你是无所不知、无所不能、无所不在的神，我要单单敬拜你。我在此宣告，我必须倚靠你，因为离了你，我就不能做任何事情。我选择相信你的话语，你的

重塑你的属灵生命

话语教导我，天上地下一切的权柄，都属于复活了的基督，我活在基督里面，只要降服于神，就有权柄去抵挡魔鬼。现在我求你以圣灵充满我，引导我进入一切的真理。当我追求认识你，并遵行你旨意的时候，求你给我完全的保护与引导。奉耶稣的奇妙圣名祈求，阿们。

宣告

现在，我奉主耶稣基督的圣名和权柄，命令撒但和所有邪灵解除它们在我身上的辖制，好使我得释放能够认识神，选择遵行神的旨意，不受任何的束缚。我作为神的儿女，已经与基督一同安坐在天上，我在此宣告，主耶稣基督的所有仇敌，在我面前都要受到捆绑。现今撒但和它的鬼魔再不能把任何痛苦加诸我身，也不能以任何方式阻止神在我的生命中成就他的旨意，因为我已经属于主耶稣基督了。

开始《在基督里得自由的步骤》步骤一

假如你准备一次过完成《在基督里得自由的步骤》整个操练（我们的建议），你只需要做以上的祷告和宣告一次就够。假如你的安排是每次只进行一个步骤，或每读完一章课文才进行一个步骤，随后的每一课（或每一个步骤）你就要用以上的祷告和宣告来开始。当你展开这个认罪悔改的过程时，你会逐项处理自己出了问题的地方，逐步重夺仇敌在你生命的据点。为了帮助你掌握其中的属灵意义，我们来看看以下的例证：

假设有一个四十岁的男士，他一生做了很多错事。他偶然在一次教会的崇拜聚会首次听到耶稣的事情，内心很有感动要回应福音的呼召，于是他祷告说：“主啊，我承认自己

犯了罪，感谢你为我的罪过死在十字架上，我决意相信你已经从死里复活，好叫我能得着永恒的生命。现在，我接受你进入我的生命里，作我的救主和生命之主。”

假如我和你跟这个祷告的男人共处一室，虽然我们的肉眼完全看不见发生了什么事情，但在属灵的领域，他的罪孽已经蒙神赦免，他已经出死入生，从永恒的地狱进入了永恒的天堂。发生了这一切的事情，皆因他很想与神和好，神也垂听并且应允了他的祷告。神要在他生命中成就的事情，任何人都阻挡不了，无论是撒但或属它的鬼魔也不能。

接下来，我们会作一连串的祷告，大多数都是比较简短、简单的祈祷，就像上述那人信主时的祷告一样。你只要神面前诚实无伪，你每一个祈求都会跟那人的祷告无异。你作为神的儿女所拥有的权柄，有助你击破仇敌在自己生命中诸多的枷锁。

如果你想成功地体验第一个步骤和接下来的步骤，你应当先找一个安静的地方，以便你放声读出每一个祷文，用说话来进行每一个步骤。这个行动相当重要，因为圣经从未提及撒但能够知晓你的心思意念，神却知道你最深层的思想。撒但不是神，我们绝对不应该把神的属性加在它身上。

如果你发觉自己的心思意念受到干扰，不用管它，继续进行每个步骤便可。除非你相信这种意念是真实的，否则它在你身上根本没有能力，例如“认罪悔改行不通”、“我不相信这套做法”，又如亵渎神的意念、指责、控诉自己的意念等等，这些只不过是一些意念，但如果你太过关注这些意念，便会听从了邪灵的欺哄，因而妨碍了整个悔改过程。你只要全心悔改，坚持完成最后一个步骤，以上种种意念便会消失。心思意念就是人类的控制中心，只要你紧紧控制着自

重塑你的属灵生命

己的心思意念，你在整个悔改过程便不会失控。

有些人的身体会出现恶心或头痛等症状，你只管忽略这些症状，继续进行《在基督里得自由的步骤》，最后这些症状都会消失。如果你的精神不能集中，你应当向你的牧者求助，请他协助你完成整个悔改过程。*Discipleship Counseling*（书名意：门训与心理咨询》一书解释了相关的过程（君王出版社 [Regal Books]，2003）。

大多数人进行《在基督里得自由的步骤》时，都不会遭遇太多阻挠，因为要处理的真正问题并不在于仇敌，而是在于我们与神的关系。这些认罪悔改的步骤会把阻碍我们与天父建立亲密关系的障碍清除，整个过程是按照雅各书4:7来进行的（“你们要顺服神。务要抵挡魔鬼”）。在整个悔改过程中，有否魔鬼或需否去抵挡鬼魔并不重要，因为这七个步骤要处理的事情，都关乎我们与神的关系。

祈求得着适当的引导

要经历在基督里得自由的第一个步骤，就是弃绝（用说话表明自己决心丢弃）所有你曾经（过去或现在）参与的玄学秘术、异端邪教、假宗教的教导、活动和行为。任何否认耶稣基督是主，高举其教导或书籍等同（甚或高于）圣经权威的团体，你都应当拒绝参与。另外，任何组织若需要进行邪恶、秘密的入会仪式、礼仪、起誓、订立契约或承诺，你都应当弃绝。在神眼中，虚假的指导是严重的问题：“人偏向交鬼的和行巫术的，随他们行邪淫，我要向那人变脸，把他从民中剪除。”（利未记20:6）你若不想被主剪除，就要用以下的祷文来寻求神的引导：

亲爱的天父，求你让我想起，自己曾经有意无意涉及了

玄学秘术、异端邪教和假宗教的教导、活动和行为。我渴望透过弃绝这一切自己曾参与的虚假教导，从而得着释放。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

主可能会让你想起一些自己已经忘记了的事件，甚至是你以为只是一场游戏或闹着玩的经历。当其他人参与假宗教的活动和行为时，你可能只是被动地参与，或出于好奇从旁观看而已。第一个步骤的目的是要弃绝一切虚假的属灵经验和相关的信仰。

以下“非基督教的属灵检视表”有助你想起这些事情，你应当带着祷告的心仔细思想。然后，使用检视表下面的祷文，每一个主让你想起、曾参与过的活动或团体都要一一弃绝。他向你显明的事情，有可能并未罗列在这检视表上。如果你在非基督教的文化背景成长，请特别留意，可能你要弃绝当中的民间宗教活动，要以祷告的心大声弃绝，这是十分重要的。

非基督教的属灵检视表

勾出所有你曾经参与的宗教活动：

灵魂出窍的经验	催眠术	克里希纳
占卜板	星体投射秘技	巴海大同教
血腥玛丽	降神会 / 灵媒	美国原住民的精灵崇拜
种种秘术游戏	黑道巫术或白道巫术	伊斯兰教
魔法球	起血誓	印度教
手写或说出来的咒语	拜物教 / 水晶 / 护身符	佛教（包括禅宗）

重塑你的属灵生命

心灵感应 / 心灵控制	淫乱的邪灵	黑人穆斯林
自动书写的秘术	神秘主义的武术	玫瑰十字会
出神的经验	耶和華见证人	虚假的神明： 金钱；性欲；权力；享乐；取悦某些人
招魂	新纪元运动（种种不同学说和医术）	其他：非基督教的宗教；邪教团体、电影；音乐；书籍；电玩游戏；漫画；高举撒但并引发恶梦或思想争战的幻想游戏；其他一切有问题的属灵经验，包括灵体造访及恶梦连连
算命 / 占卜	共济会	
用塔罗牌算命	基督科学教会 / 心灵科学会	
超自然悬浮经历	统一教（文鲜明的信徒）	
巫术 / 威卡教巫术 / 魔法	宗教论坛	
撒但教	山达基科学神教	
掌相	世界大同教	
占星术 / 看星座运程	瑜伽（含有宗教性质，而非纯粹的健身运动）	

以下的附加问题，帮助你识别出自己参与过的假宗教经验：

1. 过去或现在，你曾否在脑海中出现一个朋友、指导自己的灵体或“天使”，表示要引导你或跟你交朋友？如果你知道它的名字，当你弃绝它的时候，要把它的名字说出来。
2. 你的脑海曾否听到以下这些声音，或重复出现以下这些挑剔自己的意念？例如：“我真愚蠢”；“我丑怪死了”；“没有人会爱我”；“我什么事情都做不好”。这是否像有人在你的脑海与你对话？那么，你就应当弃绝这些习惯，不再听从这些欺哄的灵。
3. 你曾否被人催眠，参加新纪元运动的讲座，或求问过灵媒或通灵人士？这些经验你都当一一弃绝。
4. 你曾否跟任何组织或任何人，订立了秘密的契约或誓言，又或违反圣经的教导在内心起誓（例如说“我决不……”）？你应当弃绝这些誓言和契约。
5. 你曾否参加过撒但教的仪式，或参加过高举撒但的音乐会？你应当弃绝这些经验。

当你完成这张检视表，也回答了以上这些问题，你要大声用下面的祷文，承认并弃绝每一种你曾经参与的虚假宗教活动、信仰、仪式、誓言或契约。

主耶稣，我承认自己曾经参与_____（明确地说出以上每一个你勾选的信仰和活动名称），我要把这些伪冒的宗教经验全部弃绝。求你以圣灵充满我，使我得着你的引导。感谢你在基督里赦免了我，阿们。

重塑你的属灵生命

假如你曾经参加过某种虚假的宗教，你便需要弃绝其中具体的信念和活动。例如，要是你离开了摩门教，你便需要弃绝自己曾进行过的秘密入教仪式，替死人受洗和结婚等礼仪。如果你过往有某些活动，你并不确定是否属于虚假的宗教经验，神会提醒你，你便可以肯定，这是否自己必须弃绝的事情。

关于淫乱的邪灵，我们需要稍作解释。鬼魔可以在很真实的性爱梦境或性幻想中显现，邪灵也会在房间里挑逗起你的性欲，有些极端的例子可以是非常邪恶的。要是你当时有奋力抵抗，你就没有必要弃绝些什么，因为受到攻击并不是罪。可是，你若随着淫乱的邪灵起舞，你便需要弃绝自己曾经参与的行为，弃绝把自己的身体用作不义器皿的所有经验。

“非基督教的属灵检视表”并非详尽无遗，因此当你核查过每个选项以后，应当求问主，你还有什么做过的事情需要弃绝，让圣灵使你记起这些事情。可能在脑海中浮现的事物多不胜数：书籍；照片；电影；音乐或其他材料；宗教习俗或传统；提名向偶像或天使祈祷；种种信仰如无神论、不可知论、享乐主义，或法利赛式禁欲团体。

有些人认为自己根本没有选择，无法脱身，但他们其实是可以选择的，你也一样。请想想以下的例子。

假如我今天晚上来敲你的家门，你会先来到门前，看看是谁人，然后你要做一个决定：你可以把门打开让我进来，你又可以把门紧闭不让我进入。同样，当仇敌要用谎言和指控入侵你的心思意念时，你需要做一个决定，你可以选择让这些意念跑进来，又或拒诸门外。你若只是处于一种被动的状态，就等于对仇敌“打开门户”，让它主导你的心思

意念。对仇敌“关闭门户”意味着你把自己的心思意念夺回来归顺基督。你可以选择相信圣经真理，也可以选择相信谎言；你可以选择思想卑劣的事情，也可以选择思念可爱、清洁和公正的事情，这全都是你的选择。

你必须为自己的心思意念负责，你可能还没有意识到，自己如何被动地拥抱这些骗人的意念。有些人甚至从未想过，他们根本不必服从这些欺诈人的意念。有一些特别难以对付的个案，事主的脑海持续地出现了声音，思想不断受到轰炸。若遇到这种情况，试想想以下的例子。

假设我们要在一个房间里谈话，却有个大喇叭正在发出震耳欲聋的音乐声，又或有台电视机正在高声播放一个清谈节目。我们如果想继续交谈，就得无视这些声音的骚扰。同样地，我们也可以选择无视这些欺诈人的声音和意念。你可以选择相信：“我是神的儿女，我会继续处理这些捆绑自己的问题，直到我得着在基督里的自由。”

当你这样行使在基督里的权柄时，种种不适症状通常就会减退，但可能不会一下子完全消失，只会等到你完成最后一个步骤。请紧记，这些只不过是一些令你分心的噪音和意念而已。

为了要彻底完成第一个步骤，任何跟上述检视表有牵连的书籍、照片、材料、工艺品、音乐或其他物品、赠品，你都应当完全丢弃。这些东西也许象征着你对其他神明的忠诚，如果是真的，这些东西对你在光明国度的生活只会产生反效果。你应当学效使徒行传19:19里信徒的榜样，他们除掉了一切跟黑暗势力有关的东西。他们知道撒但可以继续利用自己从前的宗教习惯，作为攻击自己的工具，就公开销毁了约值五万天工资的书本，这实在是一个惊人的金额。这些

重塑你的属灵生命

新约信徒为了除掉撒但在自己生命的影响力，防止撒但进一步影响他们的家庭，他们不惜牺牲一切。

当你进行《在基督里得自由的步骤》时，你可能会发现，有些很具体的事件对自己产生了很巨大的影响，又或许你深深相信了某个谎言，但愿你能直接把它弃绝。例如，有一位女士跟自己热衷于修炼巫术的姑母相处过，她对这些经历总有挥之不去的恐惧和焦虑。她发觉自己这样祈祷便得着帮助：“撒但要利用我与姑母的关系来攻击我，我要一一弃绝。我要弃绝她对我说过和做过的一切事情，弃绝她用我的名义所做的事情。主啊，感谢你，我不再是这些黑暗经历的受害者，我是神的儿女，我已经得着自由，成为你想要创造的人。”

另外一位女士曾经跟随母亲过着卖淫的生活，她记得自己年幼的时候，曾有一位算命大师对她说：“宝贝，你拥有漂亮的面孔和身体，这有助你一生安枕无忧。”她得着属灵的指导后，便弃绝了这个假先知，弃绝了她应该靠外表和身体来谋生的谎言。然后，导师鼓励她宣告圣经的真理——她的身体是圣灵的殿，神会供应她需用的一切^(注55)。每当你弃绝一个谎言，又或任何假冒的宗教经验时，你也应该宣认使你在基督里活得自由的圣经真理，并且实践基督徒应做的事情。

注55：哥林多前书6:19；腓立比书4:19

第三章

战胜迷惑和欺诈

朱莉来见我们时，她不单止是预约去完成《在基督里得自由的步骤》，她实在极之渴求！会面一开始，我们就知道她为何会如此迫切，她激动地诉说自己坎坷的经历。她有一个酗酒兼施行暴力的父亲，受尽性侵犯、色情物品的荼毒，在房间里受魔鬼侵扰，还有在教会里受到奉行教条主义的掌权者所剥削。

朱莉认真地完成了步骤一，弃绝了虚假的教导，因此，她进行步骤二的时候显得平静。当步骤二的约谈结束时，奇妙的事情发生了。当她读完“对基督教教义的认可”后，她缓缓把书本放下，双眼泛起泪光。神本质的真理、她在基督里的真实身分震撼了她，她说：“噢！这实在太美好了。”

圣经真理会带来释放

我们的主迈向十字架之前，与他的门徒分享最后的晚餐。他知道自己的终局，而且他所拣选的十二个使徒，有十一人会留在世间，世界上的神会与他们为敌，他们也要延续基督所展开的工作。撒但已经欺骗了其中一个门徒犹大，诱使他出卖基督。

耶稣转向天父祈求：“我不求你叫他们离开世界，

重塑你的属灵生命

只求你保守他们脱离那恶者。”（约翰福音17:15）他的祷告也揭示了门徒可以怎样得到这种自由：“求你用真理使他们成圣；你的道就是真理。”（约翰福音17:17）

相信基督的真理、他真实的身分、他为何来到人世间、我们在他里面的真实身分，这些真理就是使我们得自由的基础。认识并掌握神的话语所阐明的真理，就是成为真正门徒的标记。耶稣说：“你们若常常遵守我的道，就真是我的门徒；你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。”（注56）

认识圣经真理是对抗谎言之父的第一条防线（注57），因为真正的信心不只在理性上同意圣经的真理，也不是对圣经知识的累积，我们的内心必须拥抱这些真理（注58）。神的真理必须渗透我们的内心，也就是我们生活的核心所在。惟有这样，他的真理才会带来自由和内在持久的改变。

我们要诚实

我们已经蒙神呼召，要在爱中传扬真理，常常生活在光明之中，这意味着我们的生命在神和其他人面前，都应该是公开透明、毫无秘密的。若非如此，我们便是生活在谎言之中。当大卫掩饰自己跟拔示巴所犯的罪时，他就是活在谎言之中，他也为此受尽痛苦。最终，他因承认自己的过犯而得到自由。于是他写道：“凡心里没有诡诈……这人是**有福的！**”（注59）

注56：约翰福音8:31-32

注57：以弗所书6:14

注58：诗篇51:6

注59：诗篇32:2

被罪恶捆绑的人都会说谎。暴食症患者大吃大喝之后再吞泻药，欺瞒自己的状况；酗酒的人隐瞒自己无法控制酒瘾，经常在家中把酒瓶藏起来；沉溺于性欲的人一直隐藏他们多年的罪恶。要踏上康复的第一步，就要勇于承认，勇于面对真相。基督徒惟一要承认的，就是圣经真理。

“我们若说是与神相交，却仍在黑暗里行，就是说谎话，不行真理了。我们若在光明中行，如同神在光明中，就彼此相交，他儿子耶稣的血也洗净我们一切的罪。”（注60）

以上这个故事的女主角朱莉，这么有决心去摆脱枷锁，主要原因乃因她已经毫无保留，甘心乐意行在光明之中，并且拥抱圣经的真理。因此，她便得着饶恕、洁净和自由。真理绝非我们的仇敌，真理永远都是使人得自由的朋友。耶稣就是真理的完美化身，又是使人得自由的光，是人类的最好朋友。耶稣就是真理，在他里面毫无黑暗，他要释放肯诚实面对真理的人，使他们得享自由。

撒但是个大骗子

耶稣形容撒但为撒谎之人的父：“他说谎是出于自己；因他本来是说谎的，也是说谎之人的父。”（注61）它不能说出真理，因它心里根本没有真理。可是它能够扭曲真理，甚至会引用圣经来支持自己，就如它试探耶稣那样。

撒但捆绑众人，它迷惑并且弄瞎世人的心眼（注62）。撒但的能力在于它的谎言，人的心思意念就是它要争夺的战场。如果它能够迷惑基督徒，使他们相信谎言，他们的属灵

注60：约翰一书1:6-7

注61：约翰福音8:44

注62：哥林多后书4:4；启示录12:9

重塑你的属灵生命

生命便会变得软弱无力。撒但不能改变我们在基督里的身分和地位，如果它能够使我们相信这不是事实，我们的生活就与真理不相乎。撒但的谎言一旦被揭破，它在信徒身上的权势便会瓦解。

我们要祈求神揭露魔鬼的迷惑，并要在步骤二的结尾，以“基督教教义的认信”来宣告真理。对于许多受骗多年的人来说，这是一个震撼心灵的重大体验。很多人用言语表述圣经的真理时，他们会变得更有信心。你开始读“对基督教教义的认信”时，可能会感到困难重重，但当你完成《在基督里得自由的步骤》后，不妨再读一次，你便会发现当中的差别。

大多数基督徒都真诚地渴望自己能够过公义的生活，但他们对神的观念却已被扭曲，对自己在基督里的身分和地位也一无所知。当你公开地作出“基督教教义的认信”，你选择了相信神的真理——神的本质、特质和他为你所预备的救赎计划。

抵挡撒但的迷惑

这是一场心思意念的争夺战，撒但会曲解圣经，又或告诉我们半真半假的真理来迷惑我们。因此，我们必须信靠神把这些谎言一一揭穿，要记住，我们争战的武器，不是属世的兵器；恰恰相反，我们拥有神圣的能力，可以击破坚固的营垒。我们会在步骤二中使用圣经真理“将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督。”^(注63)

当我们正在进行步骤二的时候，一位女士突然说：“你

注63：哥林多后书10:4-5

知道我现在听到什么吗？这只是一个意念！就是一个念头而已！我不用再相信这些废话。”她既然明白这是一场怎么样的争战，便不再受桎梏。另一位女士打印了一堆卡片，发给所有想要的人。每一张卡片都写了以下的问题：“这个意念究竟是从哪里来的？是来自慈爱的父神吗？”

如果出现在你脑海中的说话声、声音、或笑声太过难以忍受，你不妨停下来，先按照《在基督里得自由的步骤》起首的祷文（刊于本书第22-23页）向神祈求。你只要揭露种种谎言，揭示内心的斗争，并且忽略使你分心的事情，你便可以主导自己的思想，得以继续进行《在基督里得自由的步骤》。人得释放享自由，并不是因为他把苍蝇（鬼魔）拍死，而是把垃圾（罪恶）清除。我们要战胜谎言之父，就要选择相信圣经真理。神没有吩咐我们去驱除黑暗，反而是将光明照亮。我们解决了种种的冲突，便会逐步得享自由。你脑海的声音，只不过是仇敌的伎俩，它要使你偏离通向自由之道。假如你发觉自己无法继续下去，不妨放声祷告说：“我宣布要弃绝这些攻击，并宣告我的身体乃是圣灵的殿，我选择继续寻求我在基督里的自由。”

马茜是一个很虔诚的基督徒，但她的心思意念却常常惨遭谎言和控诉“毒打”，她一度受到迷惑，以为神并不是一个美善的神，于是她便无法信靠他，也无法摆脱过去的包袱。我们慢慢地、温柔地引导这位心灵脆弱的姊妹进行《在基督里得自由的步骤》，她把所有浮现出来的谎言尽都弃绝。几天以后，她如此写道：

从前我对神抱持的观念，跟神的本质并不一样，现今我**选择**相信神借着耶稣对自己的启示。我是神的儿女，我选择相信他会如慈父般对待我。我是个焕然一新的人，这是新的一天，我迫不及待要摆脱过往的包袱，成为一个新造的人。

《在基督里得自由的步骤》步骤二

步骤一要处理的，是我们曾否接触过虚假的属灵指导，步骤二将会确定你有没有受到迷惑和欺骗。圣经教导我们，基督徒会因着听从迷惑人的邪灵而离弃真道^(注64)，世界也可以迷惑我们，我们亦可以欺骗自己，错误地为自己申辩。我们实在需要神的帮助，弄清楚自己有没有受到迷惑。你可以使用下列的祷文寻求神的引导：

亲爱的天父，你就是真理，我渴望可以凭着信心按照你的真理而活。真理必会使我得自由，但那说谎之人的父，以及堕落世界的种种哲理，却在多方多面欺骗了我，就连我也欺骗了自己。现今我选择行在光明之中，因为我深知你爱我，并且接纳我的本相。当我检讨自己有哪些地方可能受到迷惑欺骗之时，我恳请真理的圣灵引导我进入一切的真理里面。“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。”
(诗篇139:23-24) 求你保护我，脱离所有的迷惑和欺骗。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

接下来的三个属灵练习清单，请你以祷告的心来反思，使用每个属灵练习后面的祷文，为自己所受到的迷惑、或你怎样错误地为自己辩护，逐一向神认罪悔改。虽然你的心思意念无法瞬间焕然一新，但你若承认自己的思想存有坚固的营垒，或自我防卫的机制（又称属肉体的思想模式），你就永远无法踏上心意更新的进程。

注64：提摩太前书4:1

世界如何欺骗你：

- 深信自己拥有金钱和物质，便会带来持久的快乐。
（马太福音13:22；提摩太前书6:10）
- 深信暴饮暴食和酗酒，能舒缓我的压力，并使我感到快乐。
（箴言23:19-21）
- 深信拥有吸引人的外貌和个性，就能无往而不利。
（箴言31:10；彼得前书3:3-4）
- 深信任性地满足自己的性欲，就会带来持久的满足感。
（以弗所书4:22；彼得前书2:11）
- 深信犯了罪也可以开脱罪责，不用承担任何负面后果。
（希伯来书3:12-13）
- 深信神在基督里所赐给我的一切，仍不足以满足我的需要。
（哥林多后书11:2-4，13-15）
- 深信我可以任意妄为，却没有人能够伤害我。（箴言16:18；俄巴底亚书3；彼得前书5:5）
- 深信不义的人即使不接受基督，他们仍然能够进入天堂。（哥林多前书6:9-11）
- 深信即使结交损友，也不会变得败坏。（哥林多前书15:33-34）
- 深信不管我阅读、观看或聆听任何事物，也不会堕落跌倒。（箴言4:23-27；马太福音5:28）
- 深信我即使犯罪，在世上也不用承担任何后果。（加拉

重塑你的属灵生命

太书6:7-8)

- 深信我必须获得某些人的赞赏，我才会快乐。（加拉太书1:10）
- 深信我必须符合某些标准，我才能喜欢自己。（加拉太书3:2-3； 5:1）

主耶稣，我承认自己曾经在以下几方面受到迷惑和欺骗：_____（把以上你所勾出的选项向神认罪悔改）。感谢你赦免我的罪，我立志单单相信你的真理。奉耶稣的圣名祷告，阿们。

你如何自我欺哄：

- 听到神的话语却没遵行。（雅各书1:22）
- 声称自己没有罪。（约翰一书1:8）
- 一无所有却自以为了不起。（加拉太书6:3）
- 按照这个世代的标准自以为很有智慧。（哥林多前书3:18-19）
- 自以为虔诚，却没有管束好自己的舌头。（雅各书1:26）
- 认为神给自己带来烦恼。（耶利米哀歌第3章）
- 自以为不需要别人的帮助，靠自己也可以好好过活。（哥林多前书12:14-20）

主耶稣，我承认曾经在以下几方面欺哄自己：_____

_____（把以上你所勾出的选项向神认罪悔改）。感谢你赦免我的罪，我立志单单相信你的真理。奉耶稣的圣名祷告，阿们。

如何错误地为自己申辩：

- 有意或无意地否认事实和真相。
- 活在虚幻的世界（透过发白日梦、电视节目、电影、音乐、电脑或电玩游戏、药物或酒精等来逃避现实）。
- 在情感上与人隔离（从人群中抽离自己，或与人保持距离，以免遭受拒绝）。
- 行为倒退（回到之前的样式，使自己小受一些威胁）。
- 转移自己的怒气（把挫折失败发泄在无辜的人身上）。
- 心理投射（把不能接受的自身问题归咎于他人）。
- 为自己找合理的辩解（为自己的恶劣行为找种种借口）。
- 撒谎（常常用谎言来保护自己）。
- 自责（不该承担责任时却责怪自己），也推卸责任在别人身上。
- 伪善（以虚假的美好形像示人）。

主耶稣，我承认自己曾经在以下几方面不恰当地防卫自己：_____（把以上你所勾出的选项向神认罪悔改）。感谢你赦免我的罪，我相信你必会护卫我，保护我。奉耶稣的圣名祷告，阿们。

重塑你的属灵生命

我们为了避免经历痛苦和遭受拒绝，便采用错误的方法来保护自己，这些方法在我们的生命里早已根深蒂固，你或许需要额外的操练或辅导，才能学会如何让基督成为你的磐石、山寨、拯救者和避难所。你愈认识神的慈爱、大能和保护，你便愈会信靠他；你便愈清楚他在基督里对自己完全的接纳，你便愈能在神和其他人面前得着释放，变得坦诚，不怕显露自己软弱的一面（用合宜的方式）。

新纪元运动扭曲了信心的观念，他们教导人只要真心相信，某事就会成真，其实这是错误的。我们不能够用自己的心思意念来创造现实，只有神才能从无变有。我们的责任乃是**面对现实**，选择相信神的话语是千真万确的。合乎圣经教导、真正的信心就是选择相信真理，并按照真理去行事为人，因为神就是真理，他所说的必然真确无误。信心就是你决定了要做某件事情，而不是你觉得自己很想做某件事情。你真心诚意相信某件事情，它不会成真；这件事情本来就是真实的，我们才会选择去相信！要判定什么是真理，并非由我们是否愿意相信就可以定夺。

每一个人都是凭信心而活，基督徒的信心与非基督徒的信心惟一的差别，在于双方信靠的对象不同。假如我们信靠的对象并不可靠，无论我们的信心有多大，都无法改变现实。这就是为什么我们的信心，必须建立在稳固的磐石上——这就是神完全、永不改变的特质、他话语里所蕴含的真理。两千多年以来，基督徒都知道，公之于众宣读真理有多重要。因此，你应当大声宣告以下的圣经真理，并仔细思考你所认信的内容。你会发现，每天大声读出这些宣言，要持续几个星期，这有助你更新自己的心思意念，你会更贴近真理。

对基督教教义的认信

1. 我宣认世上只有一位又真又活的神，他就是三位一体的圣父、圣子和圣灵。他配得一切的尊贵、颂赞和荣耀，因为他创造了宇宙万有，而万有都靠着他各得其所。（见出埃及记20:2-3；歌罗西书1:16-17）
2. 我宣认耶稣基督就是弥赛亚，道成肉身住在我们中间。我相信他来是要除灭魔鬼的作为，并将一切执政者和掌权者的权势解除，把他们当作凯进行列的俘虏并要公开示众。（见约翰福音1:1, 14；歌罗西书2:15；约翰一书3:8）
3. 我相信当我还是罪人的时候，基督已经为我死，神藉此对我显明了他无比的爱。我相信基督已经救我脱离黑暗的权势，把我迁到他的国度，我在他里面得蒙救赎，罪过也得赦免。（见罗马书5:8；歌罗西书1:13-14）
4. 我相信现今我就是神的儿女，与基督一同坐在天上。我相信自己已经靠着神的恩典、凭信心而得救，我得救乃是神的恩赐，并不是出于自己的诸多善行。（见以弗所书2:6, 8-9；约翰一书3:1-3）
5. 我选择倚靠主的大能大力，在他里面作刚强的人。我不再依靠自己的肉体，因为属灵争战的兵器不是属血气的，乃是在神面前有能力，可以摧毁坚固营垒的。我穿戴神所赐的全副军装，决意凭着信心站稳，好抵挡那恶者的攻击。（见哥林多后书10:4；以弗所书6:10-20；腓立比书3:3）
6. 我相信自己离开了基督，什么都不能做，因此我宣告，我要全然依靠他。我选择住在基督里面，以致我能多结果

重塑你的属灵生命

- 子，叫父神得着荣耀。我向撒但宣布，耶稣是我的主，我拒绝撒但在自己生命中诸多的作为，拒绝从它而来虚假的恩惠。（见约翰福音15:5, 8；哥林多前书12:3）
7. 我相信真理必会使我得自由，我相信耶稣就是真理。耶稣释放了我，我就真的得享自由。我知道人与神真正相交的惟一途径，就是要行在光明中。因此，我要抵挡撒但的种种迷惑，将自己所有的心思意念夺回，全都归顺基督。我宣告圣经才是真理和生命的惟一权威和标准。（见约翰福音8:32, 36；14:6；哥林多后书10:5；提摩太后书3:15-17；约翰一书1:3-7）
 8. 我选择把自己的身体，作为圣洁的活祭献给神，并将我身体的各个肢体，当作公义的器皿献上。我选择以神永活的话语来更新自己的心思意念，我便可以明察神的旨意是多么美善、可蒙悦纳和完全。我决意脱去旧人和旧人的恶行，也要穿上新人。我宣告自己在基督里是新造的人。（见罗马书6:13；12:1-2；哥林多后书5:17；歌罗西书3:9-10）
 9. 我凭信心选择被圣灵充满，好叫我得着他的引导，明白一切的真理。我选择顺着圣灵行事为人，我便不放纵肉体的情欲。（见约翰福音16:13；加拉太书5:16；以弗所书5:18）
 10. 我弃绝所有自私自利的人生目标，选择以爱为自己的终极目标。我选择遵行神两条最大的诫命——尽心、尽性、尽意、尽力爱主我的神，并且要爱邻舍如自己。（见马太福音22:37-39；提摩太前书1:5）
 11. 我相信主耶稣拥有天上地下所有的权柄，他也是一切执政者和掌权者的元首，我在他里面是完全的。我相信，

在基督里撒但和它的鬼魔都会被我压服，因为我就是基督的其中一个肢体。因此，我遵从神的命令，全心全意顺服神，并要抵挡魔鬼。我奉主耶稣基督的圣名，命令撒但远离我。（见马太福音28:18；以弗所书1:9-23；歌罗西书2:10；雅各书4:7）

我们无法一下子就完全更新自己的心思意念。许多保卫自我的机制和属肉体的生活模式，都是随着时间学得到的，要忘记这些东西，也需要花点时间。步骤二的目标，就是要辨识你如何受到迷惑，揭露你不良的思想模式和信念，显示你有哪些地方需要成长。你并非无可救药，你思想什么事情，相信什么事情，并不需要由别人代劳。种种谎言一直在人的心思意念里不断重播，不管你的感受如何，你都必须肩负起责任，选择相信圣经真理。

你住在郊区，假设回家时必须经过一条泥路。你若不停在泥路上同一位置行驶，假以时日便会形成车辙，这些车辙在阳光下暴晒便变得如混凝土般坚硬。驾车时，最容易就是让汽车行在车辙上，可一路上必然会很颠簸。相比之下，若在车辙旁的路面驱车会平顺得多。可是你若不尽力驶离车辙，你立刻会感受到车轮的阻力，要把你带回这些车辙。

你若想离开车辙，就必须全神贯注路面的情况，并作出明智的抉择。同样地，世界、肉体和魔鬼经年累月在你的心思意念筑起坚固的营垒，我们可称之为“顽固的车辙思想模式”。如果你不想再被这些坚固的营垒控制，便需要立志摧毁它，基于神话语里头的真理，慎重地作出种种决定。你不可以被动地任由老我的思考模式来作决定，你必须作出种种选择，将所有的心思意念夺回，归顺基督并选择相信真理。认识并且选择相信真理，让基督的话语丰丰富富住在我们里面，这样便可以更新我们的心思意念（见罗马书12:2；腓

重塑你的属灵生命

立比书4:8；歌罗西书3:16）。

揭露谎言与宣认真理

有一位女士这样写道：“体验《在基督里得自由的步骤》是我整个基督徒旅程最振奋的一部分。”她脑海里曾经满是种种声音和尖叫，恶梦连连，房间出现幽灵，还有诸多谎言和控诉所带来的迷惑，她在当中苦苦挣扎。她说：“我一直不肯为自己的心思意念负责，我只想得到某种外来的帮助，却不愿意亲自承担要做的工作。”她在一封写给耶稣的信说：“我承认自己对神的不信，为人自私自利，也有种种强迫性的思维。我现今要弃绝这些会毁灭我、使我无能为力的谎言。主啊，求你赦免我，我也要抛弃在我里面一切会摧毁真理的意念。”她在信中附上六页纸，纸上写满了她从前相信的谎言，旁边还写有她找到的圣经金句，这些经文帮助她识破种种谎言，同时也申明了相关的真理。

这一位女士完成《在基督里得自由的步骤》后，写了以下这封信：

在你的办公室，神与我同在。我在思想并且衡量到底发生了什么事。我为了一件事而深感震惊——基督不仅把所有和我有亲密关系的人的属灵连结彻底粉碎了，他还处理了我更深层次的问题。我父母从前常常说，我是一个“荡妇”、“妓女”、“与人通奸的淫妇”、“邪恶的人”和“女巫”，我一直都相信自己成为了这样的人。

上述这些真实的事情，倒不如说是我所相信、关于自己的种种谎言，都超越了自己对神的信靠，相信他能洁净我、救赎我。我无法躲避那种尴尬、难堪的感受，也不能原谅自己的自甘堕落。要弃绝被性侵的经历比较容易，因为这并不

是自己的选择。

我已经不断弃绝从前不道德的性行为，不再相信我会因所参与的恶行，而成为邪恶的化身，主真的会把我丑恶的纪录一笔勾销吗？主真的会改变我的生命吗？我真的不再等同地上的父亲所冠的恶名吗？我在基督里真的能够成为新造的人吗？我真的会像你所说，成了一个“清白干净”的人吗？以前我常常觉得自己是一个淫娃荡妇，只能在教会白占地土，永远无法肩负任何责任或职事，因为过去的我实在太邪恶了。

我一生饱受摧残和伤害，已成了魔鬼的坚固营垒，神仿佛拿着一块巨大的海绵，揩拭我所有的血污，解除我一切的痛楚，除掉所有的谎言。当神挪除了我过去所有的包袱，我在他里面便成为新造的人，既自由又洁净。我不再需要与罪恶的重担拼搏，因为我已经蒙神赦免，因着耶稣的宝血全都钉在十字架上。

我看清看楚自己脑海中一切的谎言，并愿意相信神的话语才是真确的，现今我的心、我的灵都明白了这一切。当我开口弃绝这些谎话时，不禁会这样想：“**我所说的这些话怎能使我得自由呢？**”为什么不能呢？这些就是神的大能。

今天，我不单单相信神会洁净我，我知道自己已经洁净了！我不单单相信神会释放我，我也能摆脱过去的包袱，我知道自己已经得释放！我不再是爸爸的女儿，不再是他的性玩偶，不再是别人的情妇，我不再因自己的所作所为成为邪恶的化身。我乃是大君王的儿女，蒙他呼召并且拣选。我已经得洁净，蒙赦免，成了新造的人，永远住在神的大家庭里面。我可以去爱，去付出，跟神和教会建立美好的关系，成为一个合符他心意的人。赞美主的圣名！

第四章

战胜苦毒的捆绑

如果你真的曾经帮助别人经历在基督里的自由，你都可以见证，饶恕别人是人生在世最需要解决的问题。不肯饶恕的基督徒成了撒但入侵教会的最大破口。许多信徒因为无法好像基督赦免自己那样去宽恕别人，到头来被过去的包袱捆绑着。

为何有些人不肯饶恕别人

有些人对于饶恕这观念抱消极的反应，因为他们视饶恕是另一种伤害，有违他们心目中的公义。“噢，你说得对，一味讲饶恕，然后不断地被人打耳光！”他们认为这是一种软弱的表现，一种没完没了、相互依存的病态。

事实恰恰相反，饶恕不仅是一种充满勇气的行为，反映出神的恩典。饶恕并不是要容忍罪恶，神宽恕人，却没有容忍罪恶。所以，我们必须以圣经真理去设定界限，防止进一步的伤害。饶恕别人乃是**为自己的**益处。当你明白饶恕的真义，明白如何饶恕别人，你便不会那么抗拒。

有些人不肯饶恕别人，因他们想要报复，但报复等同让魔鬼来摆布自己。报复使你与施虐者同处一个层次，并篡夺了神施行公义的角色。保罗写道：亲爱的弟兄，不要自己

重塑你的属灵生命

伸冤，宁可让步，听凭主怒；因为经上记着：主说：“伸冤在我，我必报应。”^(注65)有些人恨透作恶的人，只为自己得到心灵的安慰。然而，紧紧抓住怨恨苦毒不放手，只会使自己的灵魂生病。即使你把仇恨掩盖起来，也瞒不了别人，起码瞒不过自己，因为“心中的苦楚，自己知道”^(注66)。

没有人会否定你曾经饱受伤害，你们有些人甚至曾受到严重的伤害。我曾经协助数以百计的受害者，克服由难以形容的暴行所造成的痛苦记忆，我能跟这些受害者感同身受，这一点连我自己也无法解释。帮助这些受虐者，使我一直濒临落泪的边缘。听过好几百个真实的故事后，对于一个人竟然能够这样伤害另一个人，我仍然难以置信。

在开展事工的初期，我曾经历一段自省的时间，因为我不想再听到那些可怕的故事。事实上，如果我不是已经找到解决的办法，恐怕今天我也再没有能力听这些故事。我能够坚持下去，因为我看见受助者完成了《在基督里得自由的步骤》后所享有的自由，看见他们发自内心饶恕别人。我感谢神，他为受伤的人预备了答案。

辅导别人时，我曾经对好几百个人说过这番话，现在我也要对你说一次：“对于那些曾经发生在你身上的事情，我感到非常难过。”你的父亲不仅没有保护你，养育你，反而在身体、言语和性方面侵害你。你的母亲不仅没有安慰你，鼓励你，反而用言语伤害你。你的牧师不仅没有好好牧养你，反而成了一个死守教条的人，用尽种种罪名来控制你。你以为那是一个很安全的约会，但结果却成了遭强奸的约会。

注65：罗马书12:19

注66：箴言14:10

大多数加害者绝不会回头请求原谅，他们甚至不会承认自己有错，这使人更难以饶恕他们，因为受害者认为饶恕作恶的人，就等同让他们逍遥法外。你也许正因为某个施虐者的罪行而尝尽苦果，惨不堪言，而这个人甚至不会承认自己犯了罪。我特别要向所有女性读者郑重地道歉，承认我们男士常把你们当作发泄性欲的对象，也曾经不恰当地触摸你们，侵犯你们的身体。作为一个父亲、丈夫和男人，我恳求你们的饶恕。你们愿意饶恕我们这些男士吗？这些非礼的事情错不在你们，也不是你们该受的，而是我们男性的毛病。作为一个父亲与祖父，我恳求所有正在阅读这本书的人，原谅我们从来没有拥抱过你们、保护你们，也没有相信过你们。为了自己的好处，你们愿意饶恕我们吗？

《在基督里得自由的步骤》步骤三

接下来，我鼓励你求问神，究竟你需要原谅的人是谁。跟着我会解释饶恕的真义，你可以怎样饶恕别人。以下的祷文，你只需要求问神，自己需要原谅那些人。

亲爱的天父，感谢你有丰富的恩慈、宽容和忍耐，我知道你的恩慈是要引领我悔改（罗马书2:4）。我承认自己并没有向那些曾经伤害或冒犯我的人，表达同样的忍耐和恩慈，反而对他们心存愤怒、苦毒和怨恨，紧紧不肯放手。求你让我想起所有我需要饶恕的人之名字，好叫我能够饶恕他们。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

写下饶恕的名单

你这样祷告完毕后，请把你想起来的每一个名字，全都写在纸上。父母的名字首先出现在这张名单上，机会率大概高达九成。出现在你脑海中的头几个名字，通常都是那些令

重塑你的属灵生命

你感觉最痛苦的始作俑者。有些人可能会想：“我不需要饶恕任何人。”但这是绝对不可能的，因为我们都曾经在别人手中受苦。

你应当把自己想起的名字立刻写下来，主愿意你在他里面活出自由释放的生命，如果你仍然受到过去的苦毒所捆绑，你便无法做得到。他已经命令你，要为了自己的好处去饶恕人，所以他必会让你想起那些你难以饶恕、紧紧捆绑着你的人和事。当你饶恕别人的时候，你就使俘掳得释放，然后你会发现，被怨恨所俘掳的人正是自己。你需要饶恕的人究竟是谁？你的亲戚？老师？老板？朋友？同事？还是教会领袖呢？

饶恕自己与饶恕神

关于饶恕的对象，有两个名字最常被人忽略——“你自己”和“神”。我们接触很多个案，事主针对自己或神所怀的怒气，比对任何人都大。我们对神和他的作为十分无知，也不肯对自己的言行负责任，魔鬼就不断利用种种意念来攻击我们。例如：“神不会帮助你的。”“神并不爱你。”“你身为基督徒，怎能做这种事情呢？”“看，你是多的软弱无助啊。”有这种想法、正在苦苦挣扎的人，对自己、对神都会很愤怒，也会对基督徒生活感到灰心失望。

很多人从来没有想过要“放开”针对自己的怒气、内疚和指责。我们并不明白，神乐于洁净人、饶恕人，所以怨恨的感觉一直植根于心里。罪恶使我们与神隔绝，惟独神才能赦免我们的过犯。然而，我们也要原谅自己的软弱和失败，我们曾经使神失望，也伤害过别人，否则便会相信魔鬼的巧妙骗局，以为自己必须为种种罪过赎罪。

内心备受指责、无法过正常生活的信徒，其实是受到控诉基督徒的恶者（撒但）所害；或受害于自己失效的良心，神的恩典并没有伤害他们。我们的良心失效，因为我们长年累月，以自己的行为来评价自己，我们的宗教信念也以死守律法为主，因而形成心理上的罪咎感。这种人的生活会使人觉得，基督的牺牲受死不足够掩盖他们的罪过。如果你喜欢，你也可以把自己钉在十架上，但这样做对自己毫无益处。使徒保罗警告我们：“不可让人因着故意谦虚……就夺去你们的奖赏。”^{（注67）}

原谅自己并不是狂妄放肆，因为你无法**成就**从神而来的饶恕，惟独神才能够借着他的爱子赦免我们的罪过。原谅自己其实是**领受**从神而来的饶恕。原谅自己其实是对神说：“主啊，我相信你已经饶恕了我，洁净了我的罪过。全因你的大爱和恩典（这不是我配得的），现在我选择不再定自己的罪，接受你的饶恕和洁净。”

释放对神的怨恨

我们怨恨神，远比大多数人所承认的更普遍。然而，当人们肯诚实地面对自己对神的愤怒时，另一个坚固的营垒便开始崩塌。他们认为神曾经对自己很不公平，使他们失望，神没有应允他们很重要的祷告，神任由他们饱受苦楚，却不出手搭救自己，神没有赐下某些福气给他们，如外貌、属灵恩赐、才干能力、成就或财务的保障。

很明显，神并不需要其他人的饶恕，因为他绝不会犯明知故犯的罪，或知善而不行的罪，但我们却需要“将各样的计谋，各样拦阻人认识神的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基

注67：歌罗西书2:18

重塑你的属灵生命

督。”^(注68)撒但的计谋就是在我们心中播下对抗神的意念，促使我们与神为敌。这些迷惑人的意念是这样的：“神并不爱我，他也不会做任何事情帮助我。”这种意念促使我们背弃神的主权，我们一旦把神从自己的错谬期望释放出来，不再把自己失败的责任推卸给神，不再归咎教会没有充分装备信徒，以致我们未能在基督里活得自由释放，撒但便会受到击倒。

人们不肯宽恕别人，不一定因为他们对自己做了什么错事，很多时是因为他们**认为**别人对自己做了某些错事。怨恨不一定是基于事实和真相，很多时都是源于自己的**观感**。有些人把自己牧师的**名字**写在饶恕名单里，出于一些愚蠢的理由，例如牧师没有接听他们的来电。那位牧师根本不在家中，否则他就接听电话了！那位牧师并没有做错什么，他们却认为牧师错了，以致他需要饶恕牧师。人与人之间的误解使怨恨的毒根滋长，许多人因而受到污染^(注69)。

种种起来对抗神的意念

怨恨并非基于事实和真相，而是由于人们生出一些意念，抗拒认识神，所以“原谅”神并亵渎神。神比起我们更了解这个概念，惟有他才能知道我们的意念和企图。故此，胜过怨恨的惟一方法就是饶恕。

当人们处理好自己对神的怨恨时，便会立即承认一个事实——神从来没有做过任何错事。你为神作出申辩，并不能帮助你平息对神的怨恨。首先，神不需要别人替他申辩。第二，饶恕是从人当下的真实境况开始的。你告诉别人，他们不应该对神或其他人有怨恨的感觉，这只会徒劳无功，因

注68：哥林多后书10:5

注69：希伯来书12:15

为这样做并不能改变他们的怨恨。当我们不肯接受、或不肯承认自己的沮丧和痛苦时，就是不知不觉在抗拒，不愿意处理自己对神的怨恨。你若觉得“饶恕”神的概念使自己很不舒服，又或你认为这是错得离谱，你也许要这样向神祈祷：

“主啊，我知道你从来没有做过任何错事，但我因为_____的缘故曾经对你发怒，我为此向你认罪悔改。”愤怒的情绪必须得到恰当的处理，持续下去也不会带来什么益处，因为神是你惟一的希望。

大多数对神心怀怨恨的人，或自觉不能信靠神的人，都不会降服于神。我只能跟你分享自己的经验，当人们处理并且解决了他对神的怨恨，他的生命会得到重大的医治和复兴。约伯就是信徒应当效法的好榜样，他为着自己对神生气而认罪悔改：“因此我厌恶自己，在尘土和炉灰中懊悔。”^(注70)饶恕别人既不是自以为义的举动，也不是指责他人的行动。饶恕别人乃是谦卑下来并且得医治的体验，我们要面对自己所曾受的伤害和憎恨，然后选择走上十字架的道路。

放弃权利，不去怪责别人

有人会用指责别人的方式，来处理他们在情绪上的伤痛。“那个人侵犯了我”，又或“我这么痛苦，全因那个人的所作所为”，或许这些指责都是真实的，但怪责并不能解决问题。你指责其他人，可能是在掩饰自己的罪咎感，又或显示出，你倾向于找对方报复，而不是饶恕别人。

你指责其他人，其实只是一个借口，让自己继续被苦毒捆绑。很多人对过去的经历所造成的痛苦仍然挥之不去，因为他们还没有饶恕人。我可以因为这些人所受的伤害而同情

注70：约伯记42:6

重塑你的属灵生命

他们，但我也真心关怀他们，希望帮助他们明白，好人常常会遭遇不幸的事情，这些不幸的事情也许会再次发生在他们身上。我不能够向一个妇女保证，她不会再遭受性侵犯，但我能够说的是，神有方法令她在余生不再被这件事控制。没有人能够修补你过去的经历，但靠着神的恩典，你可以摆脱过去的包袱。

饶恕乃是一种出于意志的行为，对于得罪了自己的人，我们放弃自己的权利，不向他们报复。神对我们和全人类所发的震怒，本是合情合理的，神反而“使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。”^(注71) 耶稣是否很难接受父神的旨意呢？昔日他对彼得、雅各和约翰说：“我心里甚是忧伤，几乎要死。”然后他又大声向神呼喊说：“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。”^(注72) 虽然天父的旨意乃是要耶稣走上十字架，即使耶稣在十架受尽痛苦，也显出了叫人难以置信的恩典。耶稣向下望着钉他十字架的人，说：“父啊！赦免他们；因为他们所做的，他们不晓得。”^(注73)

十字架显出神饶恕人所付的代价，也显出替别人代罪受罚的痛苦。耶稣在十字架为世人所有的罪过牺牲受死，一举而竟全功^(注74)，他代替我、你和所有人的罪受了刑罚，我们都伤害了其他人。当受害者大声呐喊说：“公义在哪里？”公义就彰显在十字架上，没有十字架，饶恕人只不过是道德所作出的践踏。

注71：哥林多后书5:21

注72：马太福音26:38-39

注73：路加福音23:34

注74：罗马书6:10

神希望我们能像他赦免自己那样去饶恕其他人。“一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”^(注75)当你正要饶恕别人时，请紧记，神的恩典必会赋予你能力去遵行神的旨意。

很多基督徒一次又一次实践饶恕的功课，但心里仍然感到受伤并且困惑。如果他们不懂得从心里饶恕，又或他们没有完成《在基督里得自由的步骤》，整个过程就不圆满。向神降服包括从心里饶恕别人，但我们必须要完成《在基督里得自由的步骤》才能完全预备好去抵挡魔鬼。当学员完成步骤三的时候，他已在一场重要的属灵争战中取胜，通常他要完成最后一个步骤，才会获得完全的自由。

别让撒但有机可乘

马太福音18:21-35是关于饶恕其中一个最权威的教导。在这段经文中，有几个课题突显了出来：第一，无论别人得罪了我们多少次，我们都必须不断地饶恕；第二，我们蒙神饶恕的程度，远比我们饶恕别人的程度大得多；第三，偿还罪债是一件不可能的事情；第四，我们必须从心里饶恕人，否则我们就要承担苦果，被那控诉信徒的魔鬼日夜折磨。如果我们不肯饶恕人，如同自己蒙神饶恕那样，我们的天父便会把我们交给掌刑者受罚（见18:34-35）。神这样做，不是因为他不爱我们，而是因为他不愿见我们活在怨恨、苦毒的捆绑中。神希望我们过着自由释放的生活，在基督里活出丰盛的生命。神所爱的人，他必管教。

保罗告诫我们，我们若不肯饶恕人，撒但就会设下圈

注75：以弗所书4:31-32

重塑你的属灵生命

套来诱捕我们。“你们赦免谁，我也赦免谁。我若有所赦免的，是在基督面前为你们赦免的，免得撒但趁着机会胜过我们，因我们并非不晓得他的诡计。”^(注76)我们千万不要因生气而犯罪，因为这会给撒但机有可乘^(注77)。

公义、怜悯与恩典

让我们从人际关系的角度来思考公义、怜悯与恩典的简要定义。公义乃是把人应得的赏罚给予他。如果神以绝对的公义来处置我们，我们全都得进地狱，因为神是公正严明的神，而“罪的工价乃是死”^(注78)。

怜悯乃是不把人应得的惩罚给予他们。“但到了神—我们救主的恩慈和他向人所施的慈爱显明的时候，他便救了我们；并不是因我们自己所行的义，乃是照他的怜悯”^(注79)。但神的公义必须得以伸张，因此，耶稣便亲身承担了神的震怒。

恩典乃是把我们不配得到的福气给予我们。“你们得救是本乎恩，也因着信”^(注80)。罪得赦免和永恒的生命，都是白白从神而来的礼物。

因此，主教导我们：“你们要慈悲，像你们的父慈悲一样。”^(注81)我们应当以怜悯待人，没有按照他们应得

注76：哥林多后书2:10-11

注77：以弗所书4:26-27, 31-32

注78：罗马书6:23

注79：提多书3:4-5

注80：以弗所书2:8

注81：路加福音6:36

的惩罚待他们；我们应当施恩惠给别人，即使他们不配得到宽待，也白白给予他们。我们蒙召去爱别人，不是因为他们有多可爱，或值得去爱，而是因为我们已经“得与神的性情有分”^{（注82）}。神爱我们，因为这是出于他的本质。“神就是爱。”^{（注83）}“你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。”^{（注84）}惟有倚靠神的恩典，我们才有能力彼此相爱。同样，因为我们已经蒙神饶恕，所以我们才有能力饶恕别人。

新约圣经有一个很普遍的希腊词，译成为饶恕，基本的意思就是**送走或放手**。当我们饶恕别人的时候，就是把魔鬼**送走**，使它不能再折磨我们，我们也对过去的事情放手，不会再受到牵制。当我们从心里饶恕别人时，痛苦和怒气都会得以释放。

应当避免的错误

当我们面对饶恕的问题时，要避免犯上两个严重的错误。第一个错误是辅导员比较常犯的，因为很多辅导员深受世俗的辅导教材影响，他们因而视饶恕是一个过程，也这样教导受助者，说他们还未预备好饶恕别人。这些辅导员告诉受助者，首先要重新经历所有的痛苦记忆，然后才能够饶恕，但问题是，他们永远不会做得到。每个星期不断在脑海重演痛苦的记忆，只会把伤口加深，不断强化受虐的后果。这种辅导方法的理念是，你的心灵必须先得医治，你才能饶恕别人，但事实正好相反，我们先饶恕别人，心灵才得医治。

注82：彼得后书1:4

注83：约翰一书4:8

注84：约翰福音13:35

重塑你的属灵生命

另一个错误则在教会中比较常见，最极端的例子会这样说：“你不应该有这种感觉，你只需要饶恕别人就好了。”这种言论只是对饶恕避而不谈。我们必须从心底里饶恕别人，这是一个极之困难的选择，包括：（1）容让神在你脑海中显示每一个得罪了自己的人之名字，也显示相关的痛苦记忆。（2）愿意承受这个人犯罪所带给自己的后果，不会向他报复。（3）放下报复心理，并且交托给神，容让神以他的方式和所定的时间来对付那个得罪你的人。

一切的饶恕都是富有成效，也含有代罪的意味。基督为我们的罪付了赎价，我们也为得罪自己的人付出代价。其实饶恕的意义就是，你愿意承受另一个人犯罪所带来的后果。有人会抗议：“这不公平啊！”这当然不公平，但无论如何，我们也得这样饶恕人。所有人都在承受某些人犯罪所带来的后果，起码我们全部都在承受亚当犯罪所带来的恶果，不过我们可以选择，到底是活在苦毒的捆绑之中，还是活在饶恕所带来的释放里面。

进入情感的核心地带

当你按照饶恕名单祷告时，应当持续为每一个榜上有名的人祷告，直到你确定，你已经处理好所有的痛苦记忆，包括：他或她对你做过的事情；他或她怎样伤害了你；他或她使你有何感受（感到自己被拒绝、不被喜爱、没有价值、满身污秽等）。这个过程非常重要，因为当你面对浮现出来的某些问题时，便会触及自己情感的核心地带，这是你心灵受损和经历医治的地方。流于表面、肤浅的饶恕只会带来流于表面、肤浅的释放和医治。

很多人都很诚心地饶恕别人，但却做不到，因为他们并不了解怨恨和苦毒的真正源头，不了解他们所相信、随之而

来有关自己的谎言，例如被抛弃的感觉，就属于这类的谎言。单单愿意饶恕一个伤害了你的人，可能只能处理表面的症状。你要问问自己：“究竟有什么事情实际发生在我身上？”“我当时有何反应？”“今天这件事情对我仍有什么影响？”愤怒、悲伤、沮丧和抑郁只不过是这事件发生后所产生的情绪。

你在身体、情感、属灵和性方面受到虐待，这会严重损毁你的自我形象，你的自我形象会深受这些凌虐事件所影响。一个强奸案受害人可能会觉得自己像个妓女；遭受情感创伤的人，可能会觉得自己一文不值。单单饶恕那个使自己感觉像妓女的人，或使自己感觉毫无价值的人，并不能解决事情的根本。强奸案受害人需要这样作出饶恕“我饶恕那个强奸我的男人，他违背了我的意愿，强迫我跟他发生性关系，又侵犯了我的身体，我很想以自己的身体来荣耀神，因它是神的圣殿。现在我要弃绝自己是个妓女、我的身体十分污秽这等谎言。”（步骤六将详尽探讨这方面的弃绝宣言）遭受情感创伤的人也许需要这样祈祷：“我饶恕我的母亲，因她说我永远一事无成。她又不断贬低我，说我_____（请具体描述内容），使我感觉自己_____（请写下你对母亲贬损言辞的感受，例如毫无能力、自惭形秽、一文不值等）。现在我要弃绝这些有关自己的谎言，我不是母亲口中那么糟糕、低劣的人。我是神的儿女，我选择相信神所说、他对我的看法。”

人在幼儿时期受伤害的痛苦经历，塑造了他对自我的认知。我经常听闻有人泪流满面祈祷说：“主啊，我饶恕我的爸爸（或妈妈），因他虐待我，从来都不关心我的遭遇。当我告诉他受到性侵犯时，他却不相信我。他曾经对我说过的话和做过的事，使我感到满身污秽、无人喜爱、毫无价值，但我现在愿意饶恕他。”这些负面的感受犹如电脑程式

重塑你的属灵生命

植入了我们内心，我们的自我形象因而受扭曲，饶恕别人把我们与慈爱的天父连结起来，他视我们为他的儿女，我们靠着羔羊的宝血已得洁净。

当人们愿意饶恕得罪自己的人时，他们在思想上的坚固营垒就会崩塌。多年来，他们一直受到标签，生活在种种的谴责之下，但对于得释放的基督徒来说：“如今，那些在基督耶稣里的就不定罪了。”^(注85) 种种谎言已被揭穿，他们就能够按着圣经的真理，活出在基督里的新人。

预备你的心去饶恕

怨恨和苦毒就像服了毒药，却希望别人会被毒死；对于我们的灵魂来说，就如癌细胞对身体的影响。假如你知道自己身患某种癌症，你可以靠做手术割除，你会对医生说：“你即管割吧，把所有癌细胞都割掉！”怨恨和苦毒就像癌细胞一样，影响着生命的每一部分。从心里饶恕伤害过你的人是神使用的方法，去割除心灵的癌症。

不幸的是，这种心灵的癌症是一种可传染的疾病，可以传播给其他人。所以神的话语如此说：“又要谨慎，恐怕有人失了神的恩；恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。”^(注86) 怨恨的毒根能够污染所有的家庭和教会成员。

或许神会使你想起一些已经完全忘记了的冒犯者和相关经历，即使这些回忆会使你很痛苦，但你也要让神去处理。请紧记，你是为了自己的益处去做，神也渴望你能够得释放。千万不要将冒犯者的行为合理化，为他作出诸多辩解。

注85：罗马书8:1

注86：希伯来书12:15

饶恕就是处理好你内心的痛苦，放手把那个人交给神来处置。乐观正面的情绪会随着时间而出现，当下最要紧的功课，就是把自己从过去的包袱释放出来。

千万不要说：“主啊，求你帮助我饶恕别人。”神早就帮助你。千万不要说，“主啊，我很想饶恕别人。”因为你这样祷告，只不过是逃避责任，不肯作出饶恕这个最重大的决定。你应当持续为每一个榜上有名的人祷告，直到你确定，你已经处理好所有的痛苦记忆，包括他们对你做过的事情；他们怎样伤害了你；他们使你有何感受（如感到自己被拒绝、不被喜爱、没有价值、满身污秽等）。

你是否甘愿饶恕名单上的人，以致自己能够在基督里得着释放，你不再受制于冒犯者和你的过去？如果你愿意，就为名单上每一个名字放声祷告：

主啊，我选择饶恕_____（说出冒犯者的名字），他曾经_____（他所做的恶事，或他没有做该作的善行），这使我感到_____（描述自己的种种痛苦记忆）。

当他们祷告时

一位年轻女士曾经这样说：“我不能够原谅自己的母亲，我恨她！”现在她做到了！主并不是要你喜欢得罪过自己的人。你不能够否定，也不能够玩弄自己的情绪。主只想你饶恕人，因为这样你才能终止过去的痛苦。

有些人不太愿意饶恕别人的恶行，因为他们认为，原谅对方是论断人的表现。有一位患了厌食症的年轻女孩，看到饶恕名单上父亲的名字，说：“我感觉自己需要请求他的饶恕才对。”我告诉她说：“也许你应该这样做，但这不是我

重塑你的属灵生命

们目前要处理的问题，我们要针对的是你的心灵痛苦。”

很多时候，人们觉得自己理应爱父母，要对他们忠诚；另一方面，却需要面对父母所造成的伤害和痛苦，于是感到左右为难。饶恕你的父母有所不足，并不是谴责他们。我们不能怪责自己的父母不完美，因为他们也有不完美的父母亲。然而我们要接受现实，饶恕自己的父母，可以阻止这种伤害不断从一代传到一代。

当你按照饶恕名单祷告时，你要持续为每一个榜上有名的人祷告，直到你确定，你已经处理好所有神使自己想起的每段痛苦记忆。许多人会试图把这些痛苦的记忆，塞进他们的潜意识里，这样的压抑行为其实是一种有意识的否认。其他人真的无法想起过去的痛苦遭遇，主容许这个情况发生，皆因这些痛苦过于沉重，根本无法妥善处理，因此，主使受助者暂时抽离这些伤痛，等到受助者的生命有足够的成熟度，有充足的支援和解决方法，主便会把他的痛苦遭遇再揭露出来。在体验步骤三的过程中，主常常会使我们想起一些压抑了的回忆，有些人会否认自己曾经遭遇此等坏事，或假装这些坏事对自己毫无影响，他们想逃避痛苦的记忆。但否认事实、掩饰真相绝对不是神所用的方法。

人的情绪千变万化

对于许多人来说，从心里饶恕是一种情感的宣泄，但另外有些人却可能在情感上保持封闭，难以体验任何感受。一位女宣教士看着她的饶恕名单，她慢慢地把名单移走，然后又抓回来，跟着再移走。她说：“我的辅导员花了三个月，千方百计想让我哭出来。”我只字没有提及哭泣的问题。最后，她终于拿起那张名单，从第一个名字开始说：“主啊，我饶恕……”跟着立刻哭成泪人。她逐个饶恕了名单上的

人，积聚多年的情感伤痛都浮现出来了。

不过，也有些人会克制自己的感情，若无其事地处理他们的饶恕名单，因为人的性情各有不同。流泪并非表达忧伤痛苦的惟一方法，有些人的确能够清晰地、刻意地接受自己曾经受虐。在极其痛苦中，选择从心里饶恕加害自己的人，没有洒下一滴眼泪。不过，你可能从未搞清楚自己痛苦的真正来源。你要扪心自问：“当时那件事情使你有何感受？”或问：“现在当你想起来，此时此刻，你有什么感受？”你的情绪可能会汹涌澎湃地释放出来；有些人情绪可能很稳定，直至某个名字出现，情绪才会释放出来。

面对痛苦，继续前进

步骤三最主要的目标是要正视真相，承认自己内心的痛楚，原谅得罪了自己的人，欣然迎接新的生活。对于很多人来说，这个步骤可能是他们有生以来，第一次正视、明白或面对自己痛苦的根源。你应当容让自己经历内心的痛苦，表达自己的感受。你可能因着害怕这种体验，选择埋藏自己的情绪，一直都在否认事实，但这正正是你必须面对的事情，如果你活得虚假，你实在无法与神有合宜的关系。

有些人自幼就学晓不可表达自己的情绪，特别是负面的情绪。有人对他们说：“男人大丈夫，流血不流泪。”或“情绪化的行为是错误的，也是软弱的标志。”曾否有人告诉你，表达自己的情感是一件错误、软弱的事情呢？当你在家中坦诚地表达自己的情绪时，你有什么遭遇呢？你认为诚实地表达自己的感受是错的吗？为了在基督里得着释放，训练自己要压抑情绪的人，你必须饶恕他们，也要弃绝有关情绪本质的种种谎言。一个在基督里得享自由的人，也是一个在情绪上得释放的人。

重塑你的属灵生命

有一位女士，她一直不能为自己的悲惨遭遇感到难过，却能够为其他人哭泣。她还是个孩童的时候，曾经被父亲性侵犯，爸爸为了要保守这个秘密便恐吓她，她若对任何人哭诉此事，他会更进一步伤害她。当这位女士进行饶恕的过程时，这些记忆浮现了出来。我鼓励她弃绝那些谎言，说自己不应该感受到自己的情绪，我也鼓励她宣告以下的圣经真理，她是神所创造的。神创造了她，让她具有体验情感的能力，包括：喜乐、悲伤、欢笑和眼泪。当她这样做的时候，一滴眼泪开始在眼角形成，她随即哭起来，持续抽噎了好一会儿。

有些人第一次进行《在基督里得自由的步骤》，他们好像香蕉一样，一拉开蕉皮，便能够解决所有的问题。但是，并非人人都可以在一节课就能把所有的包袱完全处理妥当。有些人像洋葱，在第一次的课堂只能把最外层的表皮剥掉，他们感到如释重负，极之喜乐。他们只是就当时所知的尽量处理，但在未来的日子，他们还会想起别的回忆。每当出现了痛苦的记忆，或自己又再被冒犯，他们学会了该怎么办。你所知道的，你必须立刻解决。假如还有更多的痛苦经历尚未处理，主会在适当的时间把它浮现出来。他这样做，便会有某个人你需要饶恕，有某些事情你需要弃绝。

制作身分对照表

你尝试原谅名单上的人，若能制作一个“身分对照表”会很有帮助。你可以取出一张白纸，在中间从上到下画一条直线，于左栏的顶部写下“旧的身分”，写下所有你对自己和别人对你的负面描述。然后在右栏的顶部，写下“在基督里的新身分”，写下你在基督里的真实状况。

你曾经受虐，因而形成了对自己的看法，回想你用来描

述自己的形容词，然后在左栏记录这些形容词，例如：“满身污秽”，“不被喜爱”，“被人遗弃”，“一文不值”，“只会犯错”。特别要记录对你幼年生活甚有影响力的人（母亲、父亲、兄弟姊妹等）的负面说话。这些负面标签影响了你的信念和行为模式。

当你到商店买罐装或袋装食物时，上面有制造商的标签，说明产品的成分。你度过的人生总有糟糕的际遇，别人对你做过的坏事，对你说过的恶言，你曾经参与的错事，撒但就用纸和笔为你写下种种负面的标签。如今，你在基督里面活着，你不再是过去的产物，你是基督在十字架的救赎大工所成就的杰作。昔日一切的世俗标签，都不能用来形容现今真正的你。你应当弃绝过去的种种谎言，选择相信圣经真理。以下是一些弃绝谎言的例子：

- 对于曾经被父母出卖的人，他们会把不信任的心态投射在天父身上。他们可以这样祷告：“主啊，我因着地上的父亲苦待自己而相信了种种有关你的谎言，现今我全都弃绝。我要宣告的真理乃是，你完全慈爱信实，一点也不像我地上的父亲。”
- 若有人认为自己有责任，要把功能失调的家庭成员维系在一起，此外，若有人认为自己有责任成为父母情感的支柱，他们可以这样祷告：“主啊，我要弃绝的谎言乃是，我有责任拯救周遭的人，又或我必须成为强者，一直要对别人的生命负责。主啊，感谢你，我可以坦白承认自己的需要，这是合情合理的。感谢你，每当我软弱时，你在我里面总是刚强。”（见哥林多后书12:9）
- 对于那些曾经不断被权威人物打压的人，他们可以这样祷告：“主啊，我要弃绝的谎言乃是，我一文不值也毫

重塑你的属灵生命

无用处，而我要宣告的真理乃是，我是你很特别的儿女，对你来说我很宝贵。”或说：“主啊，我要弃绝的谎言乃是，像儿时的感觉一样，我是无助的受害者。我要宣告的真理乃是，我靠着那加给我力量的基督，凡事都能做。”（见腓立比书4:13）

请求别人饶恕自己

有些人不愿意饶恕人，因为他们以为自己必须与加害者见面，这样的会面，连想起来也觉痛苦不堪。其实你只需要来到神面前，就可以饶恕别人。千万不要把饶恕别人，跟自己需要请求别人的饶恕混淆起来，后者是根据马太福音5:23-26的教训。如果我们知道，有人对自己不满，主要求我们先跟这人修好，然后才来到他面前。

这段经文要谨记的重点是：**如果我们伤害了别人**，我们要先跟那人修好，然后才到教会去。然而，**如果我们曾经被人伤害了**，我们就要先来到神面前饶恕那人。饶恕必须发生在复和以前。保罗写道：“若是能行，总要尽力与众人和睦。”^{（注87）}但是，这种事情不能单靠你一人，别人若不想与你复和，你便无法跟他和解。步骤三的目标，乃是使你摆脱再被过去的受虐事件与施虐者所缠绕。然而，惟有施虐者肯为他们的行为负责，承认自己的过错，真心诚意请求你的饶恕，双方才有可能复和。受害者能否得着释放，从来不受施虐者是否认错所左右。无论施虐者有什么表现，你都必须心甘情愿、从心里饶恕对方。如果你饶恕他人与否是取决于对方的表现，你的一生便会受施虐者所控制。你可能会如此抗议：“你根本不知道他们对我的伤害有多么严重。”事实上，他们今天仍然在伤害你，饶恕却可以终止你心灵的痛苦。从心里饶恕别人使人身心疲累，但却可以解除你和神之

注87：罗马书12:18

第四章：战胜苦毒的捆绑

间较重大的矛盾，撒但再无权折磨你。在饶恕的过程，如果感觉自己筋疲力尽很正常，你只要休息一会儿，伸展一下身体，喝一杯水，你便可以继续进行下一个步骤。在此之前，请先用以下的祷文来结束步骤三：

主耶稣，我选择不再牢牢抓住自己的怨恨和苦毒，我放弃报复的权利，祈求你医治我备受损害的情感。感谢你把我从苦毒的捆绑中释放出来，使我可以摆脱过往的沉痛经历。现在，求你祝福那些曾经伤害过我的人。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

第五章

战胜对神的悖逆

一位年轻女士约见她的牧师，期望他能帮助自己解决与家人相处的问题。但在进行《在基督里得自由的步骤》过程中，却显露了她在婚姻关系中遭受很严重的家暴，最终离婚收场。她曾经再婚，却发现自己再度陷于相同的家暴循环里。她过去接受的培育、来自家人和朋友的压力，都加强了她的错误信念，以为顺服就是要忍受身体与情感的虐待。她的生存策略与应对能力都陷于崩溃边缘。

许多人跟这位女士相似，一生都在顺应他们的施虐者，期望自己终有一天，能够符合施虐者的种种要求，然后获得对方的接纳和肯定，因为他们相信，必须这样生活才能有价值。然而，请你扪心自问：“假如你的父母或配偶，永远都不会接纳你，或永远都不会给你所需要的肯定和赞赏，你会怎么办呢？”这些事情真的会发生。如果你知道了自己在基督里的身分，你便不需要赚取他们的肯定和赞赏，因为这位掌管宇宙的神早已接纳了你，确认了你的存在价值。此外，有些人不肯相信耶稣，要反其道而行，他们定意永远不再受任何人摆布，因而变得悖逆。满怀悖逆的人和相互依存的人，必须在基督里才能找到所需的身分定位、接纳、保障和价值，才能成为合神心意的人。

究竟谁在掌管你的生命？

你认为现在掌控自己生命的究竟是谁？是你自己吗？神创造你的灵魂，从来没有让它充当你的主人。无论何时，你不是在事奉“玛门”，就是在事奉神^(注88)。有诗人说：“我是命运的主人，也是我心灵的统帅。”大错特错，他才不是呢。只求自己的益处、自私自利、自以为义、荣耀自己的人、以自我为中心而活的人，他们受了迷惑，以为是自己而活，其实他们在服事世界、肉体和魔鬼。

十字架的道路，就是要舍弃自己。向自己说“不”；向神说“好”，这是人生的终极挑战。相信我们**就是**神，没有一个谎言比这个更大。这个谎言源自撒但在伊甸园所说的——“你们便如神”^(注89)。人试图成为神，或扮演神的角色，这是我们所犯最大的错误。把自己所有的一切奉献给神，看似是极大的牺牲，但你真的牺牲了什么吗？你牺牲的只不过是次等的生命，好叫自己获取崇高的生命。堕落的人类只求像动物般快乐地生活，这是一个很强烈的渴求，但要他们成为神蒙福的儿女就很困难。

你所牺牲的其实是从物质而来的享乐，好叫自己获取从生命而来的福乐。仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔和节制等生命素质，你会用什么事物来交换呢？崭新的汽车？更好的住房？更高级的职位？如果你相信这些东西能够带给你仁爱、喜乐与和平，这样的想法是来自世界的谎言。尽管拥有学位、名衔与物质，本身并没有错，但你应当牺牲短暂的事物，好叫自己能够获取永恒的东西。这是多么划算的牺牲啊！事实上，我们若不愿意过节制的生活，就是打了一场惨烈的败仗。等到我们智穷力尽，才会发现神

注88：马太福音6:24

注89：创世记3:5

的丰富预备。有关神主权的教义并不负面，因为耶稣就是主，我们在基督里得释放享自由。

学习信靠神

贝丝在一个信奉律法主义的基督教家庭长大，后来她遇上另一位基督徒陶德，他们结了婚。她满心期待婚后的生活会称心如意，陶德能够满足她一切的需要，可惜她的婚姻却触了礁，梦想幻灭了。贝丝对她的父母与丈夫感到失望并且愤怒，这导致她对神极不信任，这种态度使她公然悖逆神，活在沮丧绝望之中。于是她转而涉猎虚假的宗教，过着世俗化的生活。

有人把我所写的书籍和录音带送给她，过了许多个月，她仍然不敢去阅读或聆听。后来透过别人的爱心劝说，她才肯寻求帮助，在辅导员带领下，使用了《在基督里得自由的步骤》。

她的生命出现了奇妙的转变，悖逆神的心态消失了。她说：“我感觉自己正在恋爱。”她的确正在跟耶稣这位心灵密友谈恋爱。从前，她总爱控制别人或掌控全局，从而促使一些事情发生，期望这样可以满足她的所想所求。如今，她不再拼命满足自己，主不断添加平安和安全感给她。她说：“从前我渴望得到的东西，如今我不再想要，我只想认识耶稣多一些。”

我们努力把事情掌握在自己手中，便会有一种主宰一切的感觉。但其实我们掌控了什么？又支配着谁？我们能够控制自己的出生时间吗？能够控制自己的父母是谁吗？能够控制自己的出生地吗？能够控制自己何时死亡吗？我们何德何能可以摆布其他人、掌控着人生际遇，好叫每一件事都对

重塑你的属灵生命

自己有利？客案当然是否定的。惟一真正可以控制的，就是决定自己究竟要服事谁。看似自相矛盾——惟有彻底降服于神，我们才能节制自己^{（注90）}。

活在神的权柄之下

主曾说：“悖逆的罪与行邪术（施巫术）的罪相等；顽梗的罪与拜虚神和偶像的罪相同。”^{（注91）}蔑视神的主权把我们置于仇敌的阵营，屈服于它的势力之下。这个世界的神明，也就是空中掌权者的首领，如同吼叫的饥饿狮子，正在遍地游行，寻找可吞吃的人。神说：“加入我的天军行列，来跟从我吧！如果你顺服我的权柄，便会得到我的保护。”撒但是发动叛逆的始作俑者，我们若背叛神，就是它的跟随者。如果世人真的能看透属灵世界的实况，知道自己选择了什么，他们便会立即弃绝一切悖逆的行径，也会降服于神。

我们活在一个悖逆的世代，每一个人都可以对有权管治他们的人指指点点。我们会评论教会诗班的表现，或圣乐的水准，而不是投入敬拜之中。我们批评讲坛的信息，而不是让讲台的信息来评断自己。你曾经多少次听见，有人在教会聚会后批评崇拜音乐或讲道信息？我们对国家总统、地方首长、牧师、教师、配偶，还有我们的父母，都诸多挑剔。

神命令我们要服从在上的掌权者，并且要为他们祷告。使徒保罗写道：“在上有权柄的，人人当顺服他，因为没有权柄不是出于神的。凡掌权的都是神所命的。所以，抗拒掌权的就是抗拒神的命；抗拒的必自取刑

注90：加拉太书5:23

注91：撒母耳记上15:23

罚。”^(注92) 神希望我们顺从他，并且服从他所设立的掌权者，藉此显示我们对祂效忠。我们交出权利，不随意去管治，信靠神会透过祂所设立的权力系统为我们谋益处。我们要信靠神，祂使用不完全的人来成就祂的工作，这是很了不起的信心。实际上，你服从的是掌权者身处的岗位，而不是掌权者本人。

圣经确实教导我们，有时候我们必须顺服神，而不是服从人。神命令我们不可做某些事情，但政府却要求我们去做，又或神要求我们去做某些事情，但政府却强行阻止，这时候，我们必须服从神，而不是服从人，就像早期教会的信徒在特殊情况下的行径一样^(注93)。在自己管辖范围以外行使权力的人，我们也没有义务服从他们，正如雇主或学校老师无权吩咐你在家中做些什么。警察也不能命令你相信哪个神，或去哪间教会，但你若违规驾驶，他便有权命令你把汽车停在路边，并给你开告票。

如何与掌权者打交道

论到顺服，圣经人物但以理便是一个很有说服力的榜样。尼布甲尼撒王勒令但以理等人做违背信仰的事情，这是否一种越权的行为，大家可能有争议。我们应当留意，但以理如何作出回应，他依然尊重王和执行王命的人。尼布甲尼撒要求服事他的臣仆吃他所挑选的食物，但以理却不想被王的食物玷污自己，于是他请求自己的直属上司，只要他能够保持身体健康，符合服事王的标准，批准他按照神的要求饮食，因为王只想有健康强壮的人侍立在侧。但以理并非故意抗旨，或对王毫无尊敬之心，所以“神使但以理在太監长

注92：罗马书13:1-2

注93：使徒行传5:29

重塑你的属灵生命

眼前蒙恩惠，受怜悯。”^(注94)但以理提出了一个很有创意的解决方案，好让太监总管可以在王面前不失面子，又可满足王的愿望，得着智慧和健康兼备的臣仆服事他。

主祷文^(注95)是一个典范，教导我们如何向在上的掌权者发出恳求。首先，我们必须站在正确的位置，这一点正反映于这句子里面：“我们在天上的父：愿人都尊你的名为圣。”（马太福音6:9）大部分的司法体制，都要求我们尊重法庭里的法官，不然就会被视为藐视法庭。所以，我们都专称法官为“法官大人”。

假如你跟自己想要控诉的人之间，有尚未解决的恩怨，你最好先自行化解。这种做法适用于我们与神之间的事情，法庭的法官或职场上的主管也一样。除非神饶恕了我们，否则我们难以接近神。法官若对被告人有任何偏袒或偏见，他都必须自动退出，不再审理此案。一个曾经无礼对待父亲或不服从父亲的年轻人，父亲应当先使他改邪归正，才可让他要汽车的钥匙。

第二，我们应该为掌权者的成就而尽力行事，只要他们的要求不违背我们在基督里的身分，便应甘心遵从他们的指引。这个原则反映在主祷文的这句话：“愿你的国降临；愿你的旨意行在地上，如同行在天上。”（马太福音6:10）当掌权者履行神所赋予他们的责任时，我们千万不可阻碍他们。领导者若得不到跟随者的忠实支持，单靠自己不能有任何成就，本该顺从的人若是悖逆，他们必不亨通。圣经说：“你们要依从那些引导你们的，且要顺服；因他们为你们的灵魂时刻警醒，好像那将来交账的人。你们要使他们交的时候有快乐，不致忧愁；若忧愁就

注94：但以理书1:9

注95：马太福音6:9-13

与你们无益了。”^(注96)

撒但其中一个强大有效的策略，就是败坏属灵领袖的名声，你对当权者的忠诚便备受考验，这在基督教事工和家庭中尤其真实。魔鬼会巧妙地在每一个人心里兴起试探的意念，例如：“我并不喜欢他的行事方式。”“我可以做得比他更好。”“如果我坐在领导的位置上，我会这样做。”“这里合适的主管人选，应该是我才对。”无论这些意念是来自撒但，或来自其他不忠的成员，还是源自自己的肉体，其实都没有分别，因为按照雅各书3:13-18，全都是错误的：

你们中间谁是有智慧有见识的呢？他就当在智慧的温柔上显出他的善行来。你们心里若怀着苦毒的嫉妒和纷争，就不可自夸，也不可说谎话抵挡真道。这样的智慧不是从上头来的，乃是属地的，属情欲的，属鬼魔的。在何处有嫉妒、纷争，就在何处有扰乱和各样的坏事。惟独从上头来的智慧，先是清洁，后是和平，温良柔顺，满有怜悯，多结善果，没有偏见，没有假冒。并且使人和平的，是用和平所栽种的义果。

如果大多数的领袖都明白，我们实在很看重他们的职责和声誉，他们便会乐意聆听我们的诉求。当摩西为以色列百姓向上主祈求时，神便收回了他的审判；摩西当时祈求的基础，全建立在神的名声上^(注97)。惟有顺服神，神才会祝福我们^(注98)，当他这样祝福我们时，我们便会蒙恩惠^(注99)。

注96：希伯来书13:17

注97：见民数记14:11-19

注98：提摩太前书2:1-2

注99：彼得前书2:18-20

重塑你的属灵生命

如果我们所服事的掌权者不能履行他们的职责，我们的生活将会变得更为艰苦。每一段命令我们要顺服的经文，结束时总是给顺服的人赐下应许，不肯顺服的人必遭谴责。

第三，我们对当权者的诉求，必须建基于合理的需要。这个原则可见于主祷文的这一句话：“我们日用的饮食，今日赐给我们。”^(注100) 每一个领袖都要顺应所服事对象的需要，若有领袖不肯聆听所治理的民众之合理呼求，主必会定他们的罪。不过，自私自利的诉求，得不到回应也很合理。一个不知感恩的儿女，总是向父母多多要求，过于自己实际所需，父母也因而转身离去。

第四，我们对当权者的诉求，必须撇除一切的怨恨和苦毒。这个原则可见于主祷文的这一句话：“免我们的债，如同我们免了人的债。”^(注101) 任何人容许怨恨的毒根在心里发芽生长，并且污染身边其他人，便不应期望掌权者会施恩给自己。当曾行邪术的西门请求使徒赐属灵权柄给他时，彼得拒绝他说：“我看出你正在苦胆之中，被罪恶捆绑。”^(注102)

第五，我们诉求的目的，应该是为了得着人生的正确指引。这个原则可见于主祷文的这一句话：“不叫我们遇见试探；救我们脱离凶恶。”^(注103) 人类的每一个制度，权柄都是神所赋予的，为要“罚恶赏善”^(注104)。

注100：马太福音6:11

注101：马太福音6:12

注102：使徒行传8:23

注103：马太福音6:13

注104：彼得前书2:14

信靠神的保护

但以理也教导我们，当我们不能违背良心去遵行王的命令时，我们可以信靠神的保护和供应。波斯王大流士被群臣说服，“要立一条坚定的禁令，三十日内，不拘何人，若在王以外，或向神或向人求什么，就必扔在狮子坑中。”^{（注105）}但以理无法遵行这项法令，所以他继续向神祈祷，他也感谢全能的神。结果他虽被扔到狮子坑中，但神却封住了众猛狮的口。

你的老板若要求你说谎，千万不要对他无礼，你应当效法但以理在上文的榜样，迫切地请求他，并且提供一个可行的解决方案。要是你的老板不肯接受你的建议，说：“如果你不肯按我的吩咐去做，我就找个肯这样做的人来代替你。”那怎么办呢？就让他去找别人做吧，要相信神会供应你的需要。

如何处理滥用权力的人

如果掌权的人滥用权力，我们怎么办呢？告发他的恶行，这算是背叛吗？绝对不是！基督徒领袖若劝喻饱受家暴的妻子、饱受虐待的儿童回家，并要对施暴者千依百顺，这是绝对错误的。施虐者会说：“这是圣经的吩咐啊！”但他所引用的金句并非整本圣经的全部论述，神已经设立了施行管治的机构，叫饱受家暴的妻子、饱受虐待的儿童得到保护，因为神的心怀总是惦记着软弱无助的人。“在神我们的父面前，那清洁没有玷污的虔诚，就是看顾在患难中的孤儿寡妇”^{（注106）}。

注105：但以理书6:7

注106：雅各书1:27

重塑你的属灵生命

我们把施虐者交给神所设立的掌权者处置，这并不是报复。原因有二：第一，滥用权力的领袖显然已经放弃了他们的责任，神交托给他们去看顾的人，他们没有尽责供养以及保护。受到在上的掌权者施虐，其实是受到双重的加害，因为你不仅惨遭虐待，还失去了神为你所设立的保障。

第二，你绝不可以助纣为虐，容让施虐者继续逞凶。他们正在伤害一些需要援助的人，若没有人制止他们，这个施虐的恶性循环只会持续下去。阻止他们继续施虐，实际上是关爱施虐者，因为他们也像其他人一样，有权获得神的饶恕，获得在基督里的自由。如果我们容忍施虐者继续犯罪，许多人便会失去得着宽恕和释放的机会。你若曾被父亲性侵犯，母亲也知道这件事情，却没有帮助你，在这种情况下，你会比较难饶恕谁呢？所有人都知道，一定是饶恕母亲比较困难。

我并不是说，如果当权者不够完美，我们就不必服从他们。如果是这样的话，除了神以外，任何人都不用再服从谁。我要说的是，我们可以根据圣经的教导，向不完美的当权者表达自己的诉求，但有些时候，我们必须顺从神，而不是顺从人。我们要有敏锐的洞察力，在内心深处，有一种建基于圣经真理的坚定信念，无论结果如何也绝不妥协，方能决定什么时候要拒绝服从权威。如果你只想随心所欲而拒绝服从，这就是悖逆的行为。

顺服的意义

人世间充斥着滥权的当权者，也充实着律法主义的教导，对许多人来说，“顺从”这个词语带有消极的含义。对他们来说，一个事事顺从的人，就是一块门口地垫，从来不会质疑当权者。有些人会接受这种门口地垫的角色和身分，

也有些人会非常痛恨所有的掌权人物，包括神在内。但神并不像他们所认识的掌权者那样暴虐，他总为我们着想，想我们获得最大的福祉。因此顺从神的旨意和方法，是我们社会得以和谐有序的惟一途径。如果某种权力架构不存在，我们的婚姻、家庭、教会、商界和政府，就难以取得任何成就。如果一切权力架构都不存在，便会十分混乱。神行使他的权柄，为他的子民提供了一个和平共处的环境，并且呼吁他们一起生活和工作。

使徒保罗教训做妻子的要顺从她们的丈夫，然后他又说，所有人（包括男人和女人）“又当存敬畏基督的心，彼此顺服。”^{（注107）}所有基督徒都应当乐意跟神所赋予的权力架构好好合作。每一个人都活在某些人或某些事的权柄之下，我们全都要顾及彼此的需要，因为我们全都蒙召，为要彼此相爱。

顺服，悖逆，寻找人生意义

保罗与彼得都教导妻子要顺服自己的丈夫，这是什么意思呢？^{（注108）}为什么许多妇女会抗拒有关顺服的圣经观念？为什么有些男士会滥用神赋予他们在家里的权柄？为什么彼得和保罗都提醒男士，他们有责任爱护妻子，要满足她们的需要？^{（注109）}我们步入了婚姻的关系，在危机四伏的夫妻冲突中，这些都是我们会遇上、很严重的问题。当中大部分的混乱和激烈的争辩，皆因我们对自己的身分定位和人生意义，都抱错误的观点。人们往往从自己所做的工作来确认自己的身分，并从他们的岗位和职衔来寻找自己的人生意义。他们误以为外貌美丑、工作的表现和社会地位等同自己的人

注107：以弗所书5:21

注108：以弗所书5:21-24；彼得前书3:1-6

注109：以弗所书5:25-33；彼得前书3:7

重塑你的属灵生命

生价值。

我们的身分定位，并非基于自己所做的事情，而是基于我们在基督里的本相。我们的所作所为不会影响到我们的本相，我们的本相反而会影响我们的行事为人。相信基督以前，我们的身分的确是继承自原生的家庭、我们的专职工作和社会地位。但如今，我们已经活在基督里面，“在此并不分希腊人、犹太人，受割礼的、未受割礼的，化外人、西古提人，为奴的、自主的，惟有基督是包括一切，又住在各人之内。”^{（注110）}并且也不以“或男或女”^{（注111）}来衡量。这些经文并没有把种种社会角色完全消灭，也没有把权力架构全面根除。圣经清楚教导我们，我们最紧要的身分是在基督里得着的，而我们应当以神儿女的身分，在世上活出应有的角色。

我们的人生意义不是基于自己的世俗地位和财产，而是基于我们在基督里的地位，基于在他里面所拥有的丰盛。当西庇太的妻子带着两个儿子来见耶稣，求他答应作王的时候，让两个儿子可以位列他的左右，我们的主把握这个机会，教导我们关于事奉岗位的真理。“耶稣叫了他们来，说：‘你们知道外邦人有君王为主治理他们，有大臣操权管束他们。只是在你们中间，不可这样；你们中间谁愿为大，就必作你们的用人；谁愿为首，就必作你们的仆人。’”^{（注112）}每一个领袖都要顺应所服务对象的需求。家中的领导角色并不是一个可争取得来的权益，而是一个很重大的责任。同样的道理也适用于其他的社会职位。

注110：歌罗西书3:11

注111：加拉太书3:28

注112：马太福音20:25-27

你的身分决定了你的人生意义

世界说你是一文不值的，所以你应该好好计划，努力实现并且取得成功，但我们却变得心怀恶毒、诡诈、伪善、嫉妒并且说人坏话^(注113)。然而，圣经却告诉我们，我们是蒙拣选的种族，是王家的祭司、圣洁的国度、上帝的子民，所以我们应当过着顺服的生活^(注114)。人们在不同的关系应持守的角色，圣经有什么指令？我们在基督里的身分和地位，已经解答了当中的重大问题。

惟有你们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，是圣洁的国度，是属神的子民，要叫你们宣扬那召你们出黑暗入奇妙光明者的美德。你们从前算不得子民，现在却作了神的子民；从前未曾蒙怜恤，现在却蒙了怜恤。^(注115)

这是一条圣经方程式：我们在基督里的地位，我们作为神儿女的身分，等同我们的人生价值。如果一个妻子感到自己的人生价值来自她跟神的关系，她就能够好好回应丈夫的领导，因为她知道一个事实，在神为自己而设的个人、婚姻或家庭计划里，她与丈夫同样重要。做丈夫的不需要要求家人的尊重，或用强硬的手段辖制家人，不用这样去寻找自己的价值，作为神的儿女，他本身就很有价值，在基督里已经得着保障。他们得释放享自由，成为真正合神心意的仆人和领袖。圣灵所结的果子，并不是控制属下的员工，不是控制配偶，也不是控制子女，而是节制自己。丈夫和妻子都可以恩待不完美的配偶，因为他们不需要靠另一半来寻找自我的

注113：彼得前书2:1

注114：彼得前书2:2-17

注115：彼得前书2:9-10

重塑你的属灵生命

价值^(注116)。

顺服、权柄和监控所牵涉的，不只是丈夫与妻子、父母与子女、或雇主与雇员之间的问题。顺服基本上是受造物与造物主之间的问题，我们只要认识自己是神的儿女，就不需要叛逆，也不需要主宰和掌控一切。我们服在基督的主权之下，在他里面得以平安稳妥，能够以爱和宽恕待人。

《在基督里得自由的步骤》步骤四：对付悖逆的心态

使徒雅各写道：“故此，你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。”^(注117) 顺服神使我们有能力去抵挡魔鬼。请使用以下展开步骤四的祷文，向神立志放弃悖逆的心态，选择培养顺服的态度：

亲爱的天父，你在圣经里曾说，悖逆的罪与行邪术的罪相等，跟拜偶像的罪同样败坏（见撒母耳记上15:23）。我知道自己不是常常顺服你，反而在心里经常悖逆你，也会对抗你所设立的在上掌权者。我求你向我显明，自己种种悖逆神的行径。现在我选择要培养顺服的态度和仆人的心态。奉主耶稣宝贵的圣名祈求，阿们。

种种悖逆神的行径

按着神的带领，带着祷告的心态，思考你曾经对下列各种权威人物做过什么悖逆的事情：

民事政府，包括你有否遵守交通法规、税务法例等，也包括你对政府官员的态度（见罗马书13:1-7；提摩太

注116：彼得前书3:8-12

注117：雅各书4:7

前书2:1-4；彼得前书2:13-17)

- 父母、继父母或合法监护人（见以弗所书6:1-3）
- 老师、教练、学校职员（见罗马书13:1-4）
- 过去和目前的雇主（见彼得前书2:18-23）
- 丈夫（见彼得前书3:1-4）或妻子（见以弗所书5:21；彼得前书3:7） [* 丈夫须知：请用点时间求问神，妻子会否因为你对她缺乏关爱而产生悖逆的态度。如果你对她缺乏关爱，现在就为自己违反了以弗所书5:22-23的命令向神认罪。]
- 教会领袖（见希伯来书13:17）
- 神（见但以理书9:5, 9）

你可以用以下的祷文，为自己对神的悖逆悔改：

主耶稣，我承认自己曾经悖逆，对抗_____（掌权者的名字或岗位），因我曾经_____（具体承认自己做过的恶行，或没有做该做行）。感谢你赦免了我，我选择培养顺服的态度，并遵从你的话语。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

第六章

战胜骄傲

加拿大北部相传一个故事，有两只野鹅跟一只乌龟成为好友。随着黑夜变得又短又冷，两只野鹅便商量要飞去南方过冬。一天晚上，三只动物又挤在一起取暖，野鹅坦言很担心它们的乌龟朋友。

其中一只野鹅说：“我们一定会很想念你。既然你不能爬行到南方去过冬，那你有什么打算呢？”

乌龟回答说：“我有一个好办法，我们可以找一条坚固的棍子，你们两个稳稳叼住棍的两边，我就用强而有力的牙齿死死咬住棍的中间，我就可以跟你们一起飞去南方过冬了。”

另一只野鹅问：“我们飞行的时间很长，你的力气撑得住吗？”

乌龟回答说：“当然可以，我是非常强壮的。”

几个星期后，在美国北部蒙大拿省有一个农夫仰天观看，见到他此生最难以置信的事情，他便飞奔回家去告诉妻子。于是，妻子走出家门，抬头看见两只野鹅飞过，它们口中叼着同一根棍子，还有一只乌龟悬挂在它们中间，于是她大声喊叫说：“这个招数太高明了！究竟是谁想出来的妙计呀？”

重塑你的属灵生命

乌龟知道这是它想出来的妙计，便禁不住说：“是我！”然后，它便从天空坠了下来。

一个丑陋的词：骄傲

骄傲可以置人于死地，总是在我们跌倒之先出现。骄傲的英文是“pride”，这五个英文字母，排在最中间的是“l”（编注：中文就是“我”的意思）。骄傲说：“这是我想出来的主意，我可以单靠自己的力量和才智来完成。”骄傲乃是邪恶之源，圣经论到撒但如此说：“你心里曾说：我要升到天上；我要高举我的宝座在神众星以上；我要坐在聚会的山上，在北方的极处。我要升到高云之上；我要与至上者同等。然而，你必坠落阴间，到坑中极深之处。”^{（注118）}我们若在地狱，就会说：“愿我的旨意成就。”我们若在天堂，就会说：“愿神（你）的旨意成就。”

请注意，以下两段经文谈到骄傲和属灵争战的关系：

但他赐更多的恩典，所以经上说：神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。故此，你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。（雅各书4:6-7）

……你们众人也都要以谦卑束腰，彼此顺服；因为神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。所以，你们要自卑，服在神大能的手下，到了时候，他必叫你们升高。你们要将一切的忧虑卸给神，因为他顾念你们。务要谨守，警醒。因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人。你们要用坚固的信心抵挡他，因为知道你们在世上的众弟兄也是经历

注118：以赛亚书14:13-15

这样的苦难。（彼得前书5:5-9）

以为自己是万能，要付上代价

耶稣使五千人吃饱以后，他差遣门徒先横渡加利利海，自己却上山祷告。门徒在加利利海遇上暴风，耶稣“看见门徒因风不顺，摇橹甚苦。夜里约有四更天，就在海面上走，往他们那里去，意思要走过他们去。”^{（注119）}单靠自己战胜困境的人，主只会从他们旁边擦过，任由你向前走，在人生的风暴中逆流而上，直到双手发软。然而，呼求主名的人必会得救。

对于身陷人生风暴的人来说，世界给他们惟一的答案就是：“你应当更加努力拼搏下去，要不就向压力投降，然后学习在大海中漂浮！”魔鬼给的答案是：“你可以单靠自己就做得好，你若需要少许外力相助，我可以为你安排，你只是付出一点点代价而已。”骄傲给的答案是：“我觉得单靠自己就能脱险，我需要的不过是努力拼搏，多用人的聪明才智，也许再加一点运气。”但神却说：“我不会干预你一切的计划，如果你试图单靠己力自救，解决自己诸多的问题，又或满足自己的种种需要，我都会允许你这样做。不过你的能力不足，因为归根结底，你绝对需要我，也一定需要彼此扶持。”堕落的人类坐在一艘正在下沉的船上，没有神，他们就无路可走。

无论我们有多么美善，骄傲都会无声无息潜入我们的生命里。乌西雅王是一个敬虔的人，他统治了五十二年，并且“行耶和華眼中看为正的事”^{（注120）}。他的成就不凡，既建立了强大的军队，又修城筑垒。“乌西雅的名声传

注119：马可福音6:48

注120：历代志下26:3-4

重塑你的属灵生命

到远方；因为他得了非常的帮助，甚是强盛。他既强盛，就心高气傲，以致行事邪僻，干犯耶和華一他的神。”（历代志下26:15-16）

我们越有成就，便越容易堕入骄傲的网罗之中。不少基督徒领袖就在圣工开始有口皆碑时跌倒了，“所以，自己以为站得稳的，须要谨慎，免得跌倒。”^{（注121）}

虚假的谦卑与真正的谦卑

什么才是谦卑呢？在贫乏中卑躬屈膝，四处宣扬自己一无是处，这就是谦卑吗？当然不是，那是假冒的谦卑，只会令人失败跌倒。保罗说：“不可让人因着故意谦虚……就夺去你们的奖赏。”^{（注122）}

谦卑不是夸夸其词说，一切都归功于神，我们却一文不值，这只是一种虚假的谦卑。基督并不是为了一文不值的人死在十字架上，他被钉死在十架是为了救赎堕落的人类。整本新约全书一直告诫我们，要彼此建立对方的生命，也强烈地警告我们，不可互相拆毁，包括拆毁自己。

保罗吩咐我们：“我凭着所赐我的恩对你们各人说：不要看自己过于所当看的；要照着神所分给各人信心的大小，看得合乎中道。”^{（注123）}这并不是叫我们要贬低自己，而是要对自己有适中的评价。保罗这样论到自己：“然而，我今日成了何等人，是蒙神的恩才成的，并且他所赐我的恩不是徒然的。我比众使徒格外

注121：哥林多前书10:12

注122：歌罗西书2:18

注123：罗马书12:3

劳苦；这原不是我，乃是神的恩与我同在。”^(注124)

我们靠赖神的恩典，才成了今天的模样！如果我们否认，就等同质疑基督在十字架所成就的救赎大工。对自己的评价太高，或以为今天的成就全靠赖自己的努力，就是加入了成千上万骄傲的人之行列，他们正受骄傲所祸害。

谦卑就是把自己的信心投放在适当的地方。保罗说，我们“不靠着肉体”^(注125)过活，却要把所有的信心投放在神身上，也投放在他借着我们要做的事情上。我们对自己和对神的儿女有以下的期望：大家都能够在基督里发挥最大的潜力。“你们多结果子，我父就因此得荣耀，你们也就是我的门徒了。”^(注126)骄傲说：“我做到了！”真正的谦卑却说：“靠着神的恩典，我做到了！”

因着不信靠神而瑟缩于一角，或彻底失败后假装谦卑，对人阿谀奉承，全都不能荣耀神。“你们的光也当这样照在人前，叫他们看见你们的好行为，便将荣耀归给你们在天上的父。”^(注127)

神的荣耀就是他的临在彰显了出来。我们用自己的身体去荣耀神，便彰显出他已经临到这个世界。我们能用自己的身体去荣耀神惟一的方法，就是过着得胜的生活，也要多结果子。我们得以过得胜的生活、多结果子的惟一方法，就是常常住在基督里面^(注128)。这正是为何我们必须正视自己生命里的骄傲，这样，我们才能够在基督里得以坚固：“就

注124：哥林多前书15:10

注125：腓立比书3:3

注126：约翰福音15:8

注127：马太福音5:16

注128：见约翰福音15:5

重塑你的属灵生命

在他里面放胆无惧，笃信不疑地来到神面前。”（注129）

人如何迈向骄傲

虽然各人来自不同的背景，但骄傲、悖逆、以为自己是万能的心态，全都是始祖堕落所造成的后果，也遍及全人类。撒但一切的目标，就是要迷惑人，把获取自身利益，视为人生首要目标。圣经称撒但为“这世界的王”，因为自私自利的心态主宰了这个世界。人类的罪代代相传，他们扭曲了自己的意志，行事为人时刻以自我意愿为本。这种以自我为本的意志是假先知、假教师的主要特征。彼得形容他们：“随肉身、纵污秽的情欲、轻慢主治之人……他们胆大任性，毁谤在尊位的，也不知惧怕。”（注130）他们独断专行，不肯受到任何人的问责。马太福音7:20-23论到一个更严肃的场景：

（耶稣说：）“所以，凭着他们的果子就可以认出他们来。凡称呼我‘主啊，主啊’的人不能都进天国；惟独遵行我天父旨意的人才能进去。当那日必有许多人对我说：‘主啊，主啊，我们不是奉你的名传道，奉你的名赶鬼，奉你的名行许多异能吗？’我就明明地告诉他们说：‘我从来不认识你们，你们这些作恶（行事邪恶）的人，离开我去吧！’”

骄傲的坚固营垒不仅可以从上一代传给下一代，在每一个新世代也找到骄傲滋长的根基，在世俗体系中以追逐名利为本。人们不断累积财富，获得崇高的社会地位，取得诸多学位，甚至得着许多圣经知识，他们都会自命不凡。拥有财富、社会地位、学位或圣经知识，本身并没有错——如果这

注129：以弗所书3:12

注130：彼得后书2:10

都是靠着神的恩典而获得，也是为了达成神的旨意。

世界最主要的特征就是骄傲：“因为，凡世界上的事，就像肉体的情欲、眼目的情欲，并今生的骄傲，都不是从父来的，乃是从世界来的。”^(注131)我们遇到的所有试探，无非是要使我们不倚靠神去过活。我们向试探屈服，便是不知不觉服事了世界、肉体或者魔鬼。我们都受了魔鬼的迷惑，以为所做的事情对自己大有益处，但这种短暂的满足很快便会消退。耶稣教导我们，对抗试探就要效法他走上十字架，这是我们在基督里的基本生活原则，跟原有的老我断绝了关系，欢喜快乐地拥抱基督复活的生命，也与他联合在一起。

虽然自我中心是骄傲最直接的证据，但高举自己才是骄傲的根源。高举自己使我们跟“这世界邪恶的神”最为相似。人的自高自大，可以透过含蓄的骄傲态度流露出来；人的自以为义，使他不肯谦卑下来，承认自己需要基督的义。这种骄傲的心态，等同公然对这世界的神发出邀请，我们连最良善的想法也无力实现。我们可以留意彼得怎样证明了这一点。

耶稣对彼得说：“西门！西门！撒但想要得着你们，好筛你们像筛麦子一样；但我已经为你祈求，叫你不至于失了信心。你回头以后，要坚固你的弟兄。”^(注132)值得注意的是，耶稣并不是说，他不准许撒但筛彼得像筛麦子一样。他只说会为彼得祈祷，好叫他悔改以后，能够帮助其他弟兄。

撒但有何权利要求神允许它这样做呢？根据路加福音

注131：约翰一书2:16

注132：路加福音22:31-32

重塑你的属灵生命

22:31-32的上文显示，使徒起了争论，他们中间哪一个最为伟大。这种骄傲的心态，能够跟最良善的想法并存于同一个人身上。彼得不就说过：“主啊，我就是同你下监，同你受死，也是甘心！”（路加福音22:33）可惜的是，彼得已经丧失了作为使徒的权利，因为他在鸡叫以先三次不认主。

圣经如何衡量我们的价值

如果我们认识圣经真理，就知道我们是天父所爱和重视的，我们按照这些真理来过活，就会获得正确的价值观。我们的价值并非建基于自己的功绩，而是建基于我们是神宝贵的儿女铁一般的事实之上，基督甘心乐意为我们牺牲受死。神借着基督把天上各样属灵的福气赐给我们……神已经借着基督拣选我们……在他面前成为圣洁、没有丝毫缺点……预定我们借着耶稣基督得儿子的名分……得蒙救赎，过犯得以赦免，乃是照他丰富的恩典……充充足足赏给我们^{（注133）}。

问题不是我们在基督里没有丰富的资源，而是我们看不见自己已经拥有。因此，保罗这样写道：“（我祈求神）照明你们心中的眼睛，使你们知道他的恩召有何等指望，他在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀。”^{（注134）}

《在基督里得自由的步骤》步骤五

圣经说：“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”^{（注135）}我们承认自己骄傲，就是在宣告撒但拒绝宣认的事实——我们确实需要依赖神。我们揭露自己的骄傲，并

注133：见以弗所书1:3-14

注134：以弗所书1:18

注135：雅各书4:6

为此而向神认罪，就是承认自己渴慕摆脱自我中心的生活，远离自给自足的生活，如此我们就可以得释放，自由地靠着神的恩典过活，借着基督支取从神而来的属灵力量与身分。你可以使用以下的祷文来祈求神的指引：

亲爱的天父，你曾说：“骄傲在败坏以先；狂心在跌倒之前。”我承认自己曾经只专注于我的需要和我的渴望，却毫不理睬其他人。我并没有舍弃自己，每天背起我的十字架来跟从你。我倚靠自己的力量和才智，没有安息在你的大能里面。我又把自己的意愿放在你的旨意之先，生活以自我为中心，不是以你中心。我承认自己的骄傲和自私自利，求你把主耶稣的仇敌在我生命所占据的据点完全消灭。我选择倚靠圣灵的大能和指引来生活，我做任何事都不会自私自利，或贪图虚荣。我又选择带着谦卑的心态，看别人比自己更为重要。我以你为我的主，我承认离开了你，就不能作什么有长远价值的事情。求你监察我的内心，向我显明自己有哪些具体的骄傲。奉耶稣既温柔又谦卑的圣名祈求，阿们。（见箴言16:18；马太福音6:33；16:24；罗马书12:10；腓立比书2:3）

请按以下清单所列的事项祷告，使用其后的祷文，主让你想起自己的骄傲，你就要认罪悔改。

- 极之渴望按照自己的心意行事，而不是遵从神的旨意
- 太过依赖自己的知识和经验，而没有借着祷告和神的话语去寻求神的引导
- 依靠自己的能力和资源，没有倚靠圣灵的大能

重塑你的属灵生命

- 过于关注怎样控制别人，却没有好好提高自制的能力
- 过于忙碌做对自己有利的“要事”，没有寻求并遵行神的旨意
- 认为自己没有任何需求
- 难以承认自己犯错
- 过于关注怎样取悦人，胜于讨神喜悦
- 太过着重自以为当得的功劳和奖赏，
- 认为自己比别人更谦卑、更属灵、更虔诚或更委身
- 营营役役获得更多学位、名衔和地位，但求得到别人的认可
- 总觉得自己的需要，比别人的需要更为重要
- 基于学术、艺术和体育方面的能力和成就，认为自己比别人更为优秀
- 内心充满自卑感，但却表现出虚假的谦逊
- 没有好好等候神
- 其他自视过高的行为：

请用以下的祷文，为上述每一项骄傲的行为大声向神祷告：

主耶稣，我承认自己很骄傲，曾经_____（说出你在上方打勾的选项内容）。感谢你赦免了我的罪，现在我选择在你和别人面前谦卑自己，并选择将所有的信心放在你身上，绝不信靠自己的肉体。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

谦卑所带来的医治

以下写给我的这封信，出自一位曾经陷入性瘾癖的牧师，有力地说明了这项真理——“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。”

当我察觉到自己需要向人坦白交代，将种种性欲的冲动公开出来，继而打破情欲在我身上的权势，我便跟妻子和查经小组里的弟兄分享这方面的感受，让他们为我祷告，并经常向我问责。

牧者竟然跟他们分享这样的私事，虽然令他们颇为震惊，但全都非常支持我。我向他们表示，自己只是一个主内的弟兄，没有任何地方比他们优胜。如果我们要有一样的心思，一样的意念，就需要坦诚相见。

我必须承认，因为**我知道自己在基督里的本相**，所以对人敞开心扉很容易。我相信性欲的试探很快便会成为往事，自己不会再受制于过去的包袱。我会向其他人坦白交待自己的状况，也有一群祷伴支持我，所以胜利是属于我的！

第七章

战胜常犯的罪

假设你能够像神一样，清楚看见属灵世界的实况，能够知道人的心思意念，你就会看见一个阴森恐怖、像天使的灵体，徘徊在一位名叫丹尼的年轻基督徒心门外。

鬼魔伪装成光明的天使，狡猾地诱惑丹尼，叫他给罪恶打开方便之门：“你为什么不偷看那些色情物品呢？你知道自己真的很想看。不会被人发现的，谁会知道呢？人人也是这样看。”

住在丹尼里面的圣灵立刻判定这是罪，也给他提供一条出路。另丹尼对食物和性爱有很强烈的欲望，老我的属肉体模式也不想倚靠神去行事为人。他的老我渴望得着满足，便反驳神的圣灵说：“看色情物品有何不妥？归根究底，是谁创造了我，让我有这一切的欲望呢？不就是神吗？他既然把我造成这个样子，又怎能因此而定我的罪？”

丹尼的心思意念产生了激烈的战斗，“因为情欲和圣灵相争，圣灵和情欲相争，这两个是彼此相敌”^(注136)。神已经为丹尼预备了出路，但他却没有将所有的心思意念夺回归顺基督^(注137)。最初，这些色情图片只是

注136：加拉太书5:17

注137：哥林多后书10:5

重塑你的属灵生命

赏心悦目，然后他的身体产生了反应，爆发一种异常亢奋的感觉。不过，这只是一种短暂的愉悦，因为“各人被试探，乃是被自己的私欲牵引诱惑的。私欲既怀了胎，就生出罪来；罪既长成，就生出死来。”^(注138)

错误选择带来的后果

丹尼独断独行，不肯倚靠神，也选择去犯罪，所以这阴森恐怖的灵体，把握了他门户大开的优势，撒但的角色即从试探者变为控诉者：“你永远不得翻身，你做了这种事，怎能称自己为基督徒？你真是可怜啊！”

丹尼的罪咎感很深，他呼求神说：“主啊，求你赦免我，我永远不会再这样做。”但两天后，他再次犯罪，要再次求神宽恕。这个犯罪又认罪、往下沉沦的恶性循环持续下去，与此同时，丹尼遇到另一件事情，有一位毫无怜悯的“基督徒”揭发了他的恶行。

这位基督徒并不是满怀恩典或使人与神复和的使者，他与那个阴森恐怖的灵体一起“同工”，不断谴责丹尼。

他对丹尼说：“这是真正基督徒该有的样子吗？你就是一个懦弱无用的例子。你做了这种事，怎可以说自己是基督徒呢？你使教会尴尬蒙羞。你最好快快向神认罪，祈求他赦免你吧。”爰用律法规条来控制别人的“基督徒”，其实是与控诉弟兄的魔鬼结盟，他们却没有自知之明。

这位自称“基督徒”的控诉者，似乎并不知道丹尼早已蒙神赦免，也不知道丹尼早已向神认罪一百遍。他毫无怜悯又不敏锐的反应，只会驱使丹尼陷入更大的绝望之中。增加别人的罪咎与羞愧感，并不能使他的心理变得健康。世界、

注138：雅各书1:14-15

肉体和魔鬼又使另一位圣徒跪倒下来，到底要怎样才能打破这种跌倒、失败的恶性循环呢？单单认罪足以改变一切吗？

认罪就是同意神对罪恶的判断，也可说是行在光明中，如同神在光明中一样^(注139)。认罪只是悔改的关键第一步，但却不是悔改的全部，除非我们的行事为人有了明显的改变，悔改才算是彻底。我们必须同意神的观点，正视自己的实况，但单凭这一点，并不会使我们摆脱罪恶的网罗。假如你已真心诚意向神认罪，随之立志委身去遵行神的旨意，你就已经顺服神。不过，你还未能抵挡魔鬼^(注140)。

彻底悔改就是顺服神，抵挡魔鬼，对未来种种试探关上。这意味着你要把家中和电脑里的色情物品完全清除、远离酒吧、毒贩、远离不正当的关系，亦即“各样的恶事要禁戒不做。”^(注141)这也意味着你要更改电话号码，好叫毒贩和其他不良分子找不到自己。当你把所有的捆绑击碎，拆毁所有心思的坚固营垒时，向试探大开的中门便会彻底关上。要拆毁所有心思的坚固营垒，就要弃绝你所相信的种种谎言，这些谎言促成了自己的犯罪行为，跟着你还要选择相信圣经的真理。步骤六要达成的目标，是要击碎你的捆绑，并且拆毁你心思的坚固营垒。如果你的心思意念得着更新，也符合神话语的真理，你的生命便会随之转化^(注142)。

瘾癖带来的影响

沉溺于不道德行为的人，都会遭受仇敌最残酷的搅扰。首先，撒但会引诱他们犯罪，然后它会毫无怜悯地谴责他

注139：见约翰一书1:5-9

注140：见雅各书4:7

注141：帖撒罗尼迦前书5:22

注142：罗马书12:2

重塑你的属灵生命

们，接着又攻击他们的存在价值。如果他们相信撒但的种种谎言，便会认为自己只不过是一个毫无希望的罪人、酗酒者、瘾君子。

即使你没有滥药、性欲或毒品的问题，但你的生命仍有问题。你只凭自己的努力来戒除不良的习惯，你不会成功。你告诉自己，你做错了，这并不会给你有能力去戒除恶习。你需要与神重建合宜的关系，基督的生命便会在你里面得以彰显，你也得着神的能力去胜过罪恶。你若是被圣灵充满（掌管），便不会放纵肉体的情欲^{（注143）}。你不会再被定罪！你渴望从罪中得释放，因为没有人喜欢活在罪恶的枷锁之中。

《在基督里得自由的步骤》步骤六

人要胜过惯性常犯的罪，他需要自己所信任的弟兄或姊妹伸出援手。正如雅各书5:16说：“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。”约翰一书1:9说：“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。”很多时候，单单运用这节金句的应许便足够了。

认罪不是只说一句“对不起”，而是坦白承认“我做了这件错事”。无论你是需要其他人的帮助，还是只需要行在光明之中，只需要向神交代，请你都用以下的祷文大声向神祷告：

亲爱的天父，你曾经吩咐我要披戴主耶稣基督，不要放纵肉体的私欲。我承认自己曾经顺从肉体的情欲，任由

注143：见加拉太书5:16

情欲与我的灵魂争战。感谢你，我已经在基督里得蒙赦免。可是，我却违背了你神圣的律例，任由罪恶在我的身体内发动争战。现在，我来到你面前认罪悔改，我要弃绝这些属肉体的罪行，好叫我的生命得以洁净，从罪恶的捆绑中释放出来。求你在我心中显明，我曾经犯下属肉体的罪行、曾经叫圣灵担忧的事情。奉耶稣的圣名祈求，阿们。（注144）

以下这个清单列出了许多属肉体的罪。此外，你还可以带着祷告的心阅读马可福音7:20-23、加拉太书5:19-21、以弗所书4:25-31和其他经文，你可以更彻底地审视自己的生命。你应当仔细查看下面列出的罪和上述的经文，祈求圣灵使你想起自己需要承认的过犯。圣灵也可能会向你揭示其他的罪。神向你显示了所有过犯，你应当诚心地作认罪的祷告。认罪祷告的范本刊于下列清单的后面。（注意：淫乱、饮食失调、滥用药物、堕胎、自杀倾向与完美主义等罪，稍后会在步骤六中详加处理。）

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 偷窃 | <input type="checkbox"/> 争吵 / 打架 |
| <input type="checkbox"/> 嫉妒 / 忌恨 | <input type="checkbox"/> 诸多埋怨 / 批评 |
| <input type="checkbox"/> 嘲笑挖苦别人 | <input type="checkbox"/> 情欲的行为 |
| <input type="checkbox"/> 说长道短 / 造谣中伤 | <input type="checkbox"/> 咒骂人 |
| <input type="checkbox"/> 漠不关心 / 懒惰 | <input type="checkbox"/> 说谎 |
| <input type="checkbox"/> 满怀仇恨 | <input type="checkbox"/> 满怀愤怒 |

注144：见罗马书6:12-13；13:14；哥林多后书4:2；雅各书4:1；彼得前书2:11；5:8

重塑你的属灵生命

情欲的意念

酗酒

欺骗、作弊

行事耽搁拖延

贪婪 / 物质主义挂帅

其他问题

请用以下的祷文，为你在上面有打勾的每一个选项向主认罪：

亲爱的天父，我承认自己曾经犯了_____（说出你所犯的罪行），得罪了你。感谢你赦免了我的罪过，并且洁净了我。主啊，我如今立志转离这些罪恶，并归向你，求你以圣灵来充满我，好叫我不会再放纵肉体的情欲。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

注意：你若正为常犯的罪而苦苦挣扎，可阅读 *Overcoming Addictive Behavior*（书名意：胜过不能自拔的行为；君王出版社 [Regal Books]，2003）。

理解因淫乱而来的捆绑

使徒保罗在罗马书第六章指出，每一个神的儿女都与基督同生、同死、同埋葬、同复活。这是一种真实的联系，因为我们的灵魂已经与神联合，神的生命是永恒的。我们要坚信不疑，自己在基督里是活着的，向罪是死的。人世间有一条罪恶的法则，也有一条死亡的法则，这些法则都是无法废除的。然而，有一条更大的法则可以胜过这些法则：就是在基督耶稣里得生命的法则^{（注145）}。

注145：见罗马书8:1-2

罪恶仍然存在，也会常常试探人，而肉身的死亡仍是一个迫在眉睫的威胁。这条在基督耶稣里得生命的法则，却确保我们在灵里可以继续活着，永远与神同在。因为在基督耶稣里得生命的法则，比罪恶的法则更为强大，只要我们凭着信心生活，相信神所说的全是真理，靠着他的大能大力，我们便不会犯罪。保罗接着提到我们有责任不再容让罪恶支配我们必朽的身体，他吩咐我们“也不要将你们的肢体献给罪作不义的器具；倒要像从死里复活的人，将自己献给神，并将肢体作义的器具献给神。”^(注146)

如果你犯了淫乱的罪，就是把自己的身体献作不义的器具，任由罪恶支配你必朽的身体。单单认罪并不能解决这个问题，以下另一段经文，对于战胜淫乱的营垒十分管用：

岂不知你们的身子基督的肢体吗？我可以将基督的肢体作为娼妓的肢体吗？断乎不可！岂不知与娼妓联合的，便是与她成为一体吗？因为主说：“二人要成为一体。”但与主联合的，便是与主成为一灵。你们要逃避淫行。人所犯的，无论什么罪，都在身子以外，惟有行淫的，是得罪自己的身子。岂不知你们的身子就是圣灵的殿吗？这圣灵是从神而来，住在你们里头的；并且你们不是自己的人，因为你们是重价买来的。所以，要在你们的身子上荣耀神。（哥林多前书6:15-20）

淫乱的亲密连合

当我们与人发生不圣洁的性行为时，彼此之间就产生了亲密的连合。人会与他或她的性伴侣成为一体，这种情况同样会发生在乱伦或强奸的事件中。这个身体已经被用作不

注146：罗马书6:13

重塑你的属灵生命

义的器具，神的殿已经被褻渎了。可是，这并不公平啊！当然，这并不公平，而且我不能保证，这种事情不会发生在你或任何人身上。不过，我可以告诉你怎样在基督里把这种亲密的连合解除，好叫你不再受性侵犯的伤害所捆绑。根据我们的观察，假如受到性侵犯的一方自愿顺从施暴者，受害者通常都会在性生活变得非常活跃。在一般的强奸和乱伦个案中，女性受害者即使已经嫁给一位基督徒丈夫，但她都会在性生活封闭自己。在她的心目中，性是一件很肮脏的事情，她难以忍受被别人抚摸。

圣经告诫我们要逃避所有的不道德行为，因为这是一种自我毁灭的罪行，只会伤害自己的身体。神和撒但都知道我们有性冲动的软弱，撒但利用这个弱点来大耍诡计，神却为我们预备了逃生的出路。

打破与淫乱的亲密连合

在这方面你若要彻底悔改，每一次你滥用身体作不义的器具行淫时，你要祈求神提示自己。主让你想起每一件淫乱的丑事，你自己身体作不义的器具去行淫，你应当弃绝这些事情，求神粉碎你与那性伴侣的亲密连合。祷告结束时，你应当将自己的身体当作活祭献给神。我们这样做，是出于神诸般怜悯的催促^(注147)。你可先用以下的祷文祈求主的指引：

主耶稣，我曾经容让罪恶支配自己必朽坏的身体。现在，求你让我想起自己每一件淫乱的丑行，我怎样用身体作了不义的器具，好叫我能够弃绝这些淫乱的罪恶，并且粉碎这些罪孽所带来的捆绑。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

注147：见罗马书12:1

神让你想起每一次自己的身体怎样用于不道德的淫行，不管你是被迫的（例如被人强奸、乱伦、性骚扰），还是自愿的（例如观看色情物品、自慰、败坏的性行为），你都应当用以下的祷文来弃绝**每一次**的相关经历：

主耶稣，我弃绝与_____（说出涉事对方的名字）之间发生的_____（说明何种淫乱的经验）。现在，我求你粉碎我与_____（说出涉事对方的名字）之间，在属灵、肉体和情感上所有罪恶的亲密连合。

当你完成以上的祷告之后，你应当把自己的身体献给主：

主耶稣，上述提到，我曾用身体作不义的器具，我全都一一弃绝，我也承认自甘堕落参与其中。现在，我选择把自己的肉体当作义的器具献给你，作为圣洁、蒙你悦纳的活祭。我又选择保留自己的身体，只会用于婚姻关系的性生活中。我拒绝相信魔鬼的谎言，以为自己的身体因着过往的性经验而变得肮脏不洁，又或绝不蒙你悦纳。主啊，感谢你已经赦免了我，洁净了我，按我的本相来爱我、接纳我。所以，我如今选择接纳自己、接纳我的身体，我在你眼中是洁净的。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

为具体的问题向神祷告

色情物品

主耶稣，我承认，为了激起情欲，我曾观看带有性挑逗成份的色情物品。我又曾经为了满足自己的性欲而玷污了身、心、灵。感谢你赦免了我的罪过，并洁净了我。过去我曾经放纵自己，不正当地使用我的身体和心思，

重塑你的属灵生命

引致身心受到撒但的捆绑，我如今要一一弃绝。主啊，我立志要销毁一切用来刺激性欲的物品，远离所有促使我犯淫乱之罪的媒体。我要专心致志更新自己的心思意念，单单思想清洁的事情。求你以圣灵充满我，好叫我不会放纵肉体的情欲。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

同性恋

主耶稣，我要弃绝以下的谎言，不再相信你把我或任何人创造为同性恋者，我同意你的话语清晰地禁止我们成为同性恋者。我选择接受自己是神的儿女，并感谢你创造我为一个男人（女人）。现在，我弃绝所有关于同性恋的意念、性冲动、欲望和行为，我也弃绝撒但透过任何途径来扭曲我的人际关系。我宣告自己在基督里得享自由，可以用合乎神旨意的方式跟异性和同性交往。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

堕胎

主耶稣，我承认自己并没有好好保护并且看顾你所交托的生命，我承认自己在堕胎一事上犯了罪。感谢你赦免了我，因此我也能原谅自己。现在，我把这个孩子永远交托给你，相信他或她已经得着你恩手的呵护。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

自杀的倾向

主耶稣，我弃绝所有自杀的念头，弃绝一切的企图，想了结自己的生命，或伤害自己的身体。我弃绝相信一切的谎言，以为人生是毫无盼望的，以为为了结自己的生命就能带来平安和自由。撒但是个盗贼，它来无非是要偷窃、杀害和毁坏。基督却说他来是要赐给我丰盛的生

命，我如今选择活在他里面。感谢你赦免了我，好叫我可以原谅自己。我选择相信自己在基督里总有盼望，相信天父总是爱我。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

过于执着的行为、追求完美主义

主耶稣，我要弃绝的谎言乃是，我的价值取决于自己的能力和表现。我要宣告的真理乃是，自己的身分和价值在于我是你的儿女。我弃绝再寻求别人的认可和接纳，却选择相信，因为基督已为我牺牲受死，并且从死里复活，所以我在他里面已蒙神认可并且接纳。我选择相信圣经的真理，我已经蒙神拯救，这并不是因为我行事公义，而是出于神的怜悯。我选择相信因为基督代替我成了咒诅，所以我不再在律法的咒诅之下。我在基督里白白领受了永生这份礼物，因此我选择常常住在他里面。我弃绝再活在律法之下，靠自己尽力做到完美无瑕。天父啊，我因着你的恩典，选择从今天起凭信心靠着圣灵的大能过活，按照你所说的真理而行。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

饮食失调、自残

主耶稣，我要弃绝相信的谎言乃是，我人生的价值取决于自己的外貌和表现。我要弃绝残害或虐待自己的行为，包括以呕吐、吃泻药或饿肚子等方法来控制体重、改变外貌，或藉此来洁净里面的邪恶。我宣告惟有主耶稣基督的宝血才能洁净自己的罪孽。我知道神已经用重价买赎了我，我的身体就是圣灵的殿，是属于神的。因此，我选择用自己的身体来荣耀神。我又弃绝相信以下的谎言：我是邪恶的、我的身体全都是邪恶的。感谢你按着我在基督里的本相接纳了我。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

重塑你的属灵生命

滥用药物

主耶稣，我承认自己曾经为了享乐、逃避现实或应对诸般难题，滥用了不同的药物（如酒精、烟草、食物、处方药物或娱乐性毒品）。我承认这样做既摧残了自己的身体，又荼毒了我的心思，消灭了圣灵的感动。感谢你赦免了我，如今我弃绝因着滥用食物或化学药品而跟撒但形成的一切连系，也要弃绝它在自己生命里所产生的影响。我把自己的忧虑全卸给爱我的基督，立志不再屈服于滥用药物的恶习，反而选择让圣灵引导我，赋予我能力来生活。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

总结

假如你有一件隐藏起来的丑事，从来没有在神面前好好处理，从未与任何人分享自己的错失，那位喜欢撒谎、迷惑人、控告弟兄的撒但会怎样做呢？它会叩你的心门说：“我很想跟你谈谈你所隐藏起来的丑事。”你立即感到焦虑、罪咎、备受谴责，因为知道自己确实隐藏了那件丑事。如果你把内心的门户打开，所有人都会看见里面的丑陋。

接下来，假设你已经为自己的过犯彻底向神认罪悔改，心里再没有任何隐藏起来的丑事。圣经告诉你，神已经完全洁净并且饶恕了你，他必不会再把这件丑事提出来，不会藉此攻击你。然而，撒但会继续叩你的心门说，它很想跟你谈你曾经隐藏起来的丑事。不过这一次，你不会像从前那样感到焦虑并且罪咎，虽然你仍然记得那件曾经隐藏起来的丑事，但你知道，这件事已经蒙神宽恕。

过往发生却仍未解决的冲突，与自己对冲突的记忆，两者存在很大的差别。当你根据圣经的教导去完成《在基督里

得自由的步骤》，你便把这些痛苦的经历减弱为记忆。如今你已经摆脱了过去的包袱，从纠缠不休的过犯得释放，这些罪不能再辖制你，无论是目前或将来，神都不会用来对付你。

第八章

战胜祖先的罪孽

受助者需要解决的最后一个问题，是从上一代传到下一代的祖先罪孽，也包括来自仇敌的属灵攻击。对于来自破碎家庭的人、或家人曾参与异端邪教的人来说，步骤七都至关重要。你可以透过步骤七，把自己跟过去紧紧锁在一起、最后的联系粉碎。你不能被动地接受在基督里该有的福气，你必须主动作出选择，接受自己在基督里是个新造的人，领受在神家里应有的福分。

家族遗传所带来的影响

对于家族代代相传下来的习惯、习俗和传统，除非我们齐心协力去对付，否则会永无止境地延续下去。我们的原生家庭、父母养育我们的方式，都塑造了我们现有的信念和行为。某些家庭的特质非常优良，而某些则强差人意。耶稣说：“学生不能高过先生；凡学成了的不过和先生一样。”^(注148)我们的个性和气质，大部分在五岁之时便形成，父母对我们早期发展的影响之大，是其他人无法相比的。

施虐的恶性循环，在这种父母与子女的世代联系中尤为明显，被虐待的人往往变成施虐者。这种恶性循环可以通过

注148：路加福音6:40

重塑你的属灵生命

身体基因、家庭环境，以及属灵的影响力传递下去。

首先，我们的身体基因确实促使我们具备某些优点和缺点。不过，单凭基因不足以使我们成为酗酒者、瘾君子或同性恋者，这些特性是我们透过选择而获得的。不过，因为基因的差异，有些人可能会比其他人更容易受影响。

第二，成长环境是影响我们身心发展的最关键因素，这个学习过程却是意会多于教导，因此父母的身教比言教更为有效。如果你在一个色情刊物俯拾即是家庭长大，而另一个人在一个着重道德教育的家庭成长，你会比他更容易陷入情欲的挣扎。人思想上的坚固营垒，主要是从我们成长的环境中形成。我所说的环境，是指我们以前的朋友、从小与自己玩乐的邻居、从前去的教会（或没有去过教会）和养育我们的父母（又或单亲家长、监护人）。

影响我们身心发展的第三个因素，与属灵事物有关。神在十诫中说：“不可为自己雕刻偶像，也不可做什么形像仿佛上天、下地，和地底下、水中的百物。不可跪拜那些像，也不可事奉它，因为我耶和华—你的神是忌邪的神。恨我的，我必追讨他的罪，自父及子，直到三四代；爱我、守我诫命的，我必向他们发慈爱，直到千代。”^{（注149）}那些遵守神圣约的人，神会祝福他们直到千代，但对不肯守约的人，他们的罪孽会传至三、四代后人。

《在基督里得自由的步骤》步骤七

求主向你显明先祖所犯的罪，并用以下的祷文弃绝这些罪：

注149：出埃及记20:4-6

亲爱的天父，求你在我心中显明，先祖透过家族传承所留下来的所有罪孽。因为我在基督里已是一个新造的人，所以我渴望能够摆脱祖先的罪所带来的影响，得释放享自由，按照神的儿女这个新身分来过活。奉耶稣的圣名祈求，阿们。

主啊，我弃绝_____（为着神使你想起所有的家族罪孽，一一向他认罪）。阿们。

撒但和世人或许会咒诅我们，除非我们相信其效能，否则这些咒诅不会在我们身上产生任何作用。我们不能被动地享用在基督里的福份，我们必须采取主动，定意顺服神并且抵挡魔鬼，这样它就会逃离我们。请用接下来的宣告和祷文，完成这个最后的步骤：

宣告

我如今宣告，我从此拒绝众祖先所有的罪孽，要划清界线，一刀两断。我已经蒙神从黑暗的国度拯救出来，并迁到神儿子的国度里，因此我宣告，我已摆脱了祖先罪孽所带来的种种祸害。我不再是“活在亚当里面”，而是“活在基督里面”，因此当我选择爱神并且顺服他时，我的生命就能领受神所赐予的诸般福气。我已经与基督同钉十字架，与他一同复活，并与他一同坐在天上，因此我要弃绝撒但向我和我的工作所发动的攻击和工作。基督在十字架上牺牲受死，为我承担了诅咒，因此，每一个加诸我身上的咒诅都已失效（加拉太书 3:13），因此我要拒绝撒但的一切宣称，说我是属于它的。我只属于主耶稣基督，他用自己的宝血买赎了我，因此我宣告自己已经完全属于主耶稣基督，并会永远效忠于他。既然我已经顺服了神，如今我就能靠着祂

重塑你的属灵生命

的权柄抵挡魔鬼，并吩咐主耶稣基督的所有属灵仇敌离开我。我穿戴了神所赐的军装，好抵挡撒但的诸般试探、控诉与迷惑。从今以后，我只会一心遵行天父的旨意。

祷告

亲爱的天父，我因蒙主耶稣基督宝血的买赎，得以脱离罪恶的奴役，来到你面前作神的儿女。你是掌管全宇宙的主宰，也是我生命的主，因此我将自己的身体当作圣洁的活祭献给你，愿我的生命和身体可以荣耀你。现在，求你以圣灵充满我，我也立志要更新自己的心思意念，好叫我可以明察你对我的旨意是美善、可蒙悦纳并且完全的。我人生最大的渴求，就是生命能够像你。奉我生命的主和救主耶稣的奇妙圣名，我如此祷告、相信并且行出来，阿们。

持守你在基督里的自由

经历在基督里的自由很令人振奋，但你必须好好保住自己得享的自由。你已经赢了一场很重要的战役，但这场属灵战争仍在持续。为了要持守在基督里的自由，靠着神的恩典继续成长，你必须不断地更新自己的心思意念，以致能够符合神的真理。如果你察觉到自己相信了某些谎言，你便应当把它弃绝，也要选择相信圣经真理。如果有更多痛苦的回忆浮现于脑海中，你便应当饶恕伤害了自己的人，并且弃绝一切你有分参与的罪恶。有许多人选择再次进行《在基督里得自由的步骤》，确保他们已经解决了所有的问题。有些时候，新的问题会浮现出来，因此我们需要定期进行《在基督里得自由的步骤》，作为周期性的“大扫除”。

有些人完成了《在基督里得自由的步骤》后，心中会有这种想法：“没有任何实质的改变，你还是从前的那个人，这样做根本没有用。”在大多数情况下，你应该对这些意念置之不理。神并没有吩咐我们去驱除黑暗，而是点起亮光。你并不是借着训斥去除掉这一切的负面思想，而是透过认罪悔改，并且相信圣经真理。

我鼓励你阅读《胜过黑暗》（出版社：学园传道会，2004）和《击开枷锁》（出版社：学园传道会，2009）这两本书。为了让自己继续在神的恩典中成长，你还可以参考下列的建议：

1. 把家中所有跟异端邪教有关的物品丢弃或销毁。（见使徒行传19:18-20）
2. 参加教会推动的信徒小组聚会，在满有恩慈和恩典的环境接受神真理的教导，坦诚地展示出真我。
3. 每天阅读并默想神话语中的真理。
4. 千万不要任由自己的思想处于被动状态，要特别留意你所观看和聆听的内容（例如音乐和电视节目），采取主动把你的心思意念夺回，归顺于基督。
5. 对神敞开心扉，坦诚地向他祷告。（参考*Praying By the Power of the Spirit* [书名意：靠着圣灵的大能祷告]；出版社：Harvest House [丰收之家]，2003）

每天的祷告和宣告

亲爱的天父，你是我生命的主和救主，我要赞美你，尊崇你。万有一切皆由你掌管，我感谢你一直与我同在，

重塑你的属灵生命

永不撇下我，也不丢弃我。你是惟一全能并满有智慧的神，你一切的作为都满有恩慈和仁爱。我爱你，也感谢你使我可以与耶稣联合，在他里面有活泼的灵命。如今我选择不贪爱世界，或任何属世的东西，把肉体和其邪情私欲都钉死在十字架上。

感谢你，我如今在基督里得享永恒的生命。求你以圣灵充满我，使我可以蒙你引导，不会放纵肉体的情欲。我宣告，我要完全仰赖你，坚守信仰的立场，抵挡撒但，弃绝相信它所有的谎言。不管我的感受如何说三道四，我也选择相信神的话语才是真理。因为神就是一切盼望的泉源，在你没有难成的事，所以我不会灰心丧志。我深深相信，只要我努力按照你的话语而活，你必会供应我一切的需用。感谢你使我可以知足常乐，并且靠着那加给我力量的基督，能够活出尽责的人生。

如今我要站稳并要抵挡撒但，我命令撒但和所有属它的邪灵一一离开我。我选择穿戴神所赐的全副军装，使我能够站立得稳，好抵挡魔鬼的一切诡计。我又将自己的身体当作圣洁的活祭献给你，选择用你永活的话语来更新我的心思意念，使我可以明察你对我的旨意是美善、可蒙悦纳和完全的。奉生命的主和救主耶稣基督之圣名祈求，阿们。

睡前的祷告

主啊，感谢你将我带进你的属灵大家庭，并且在基督耶稣里赐给我天上各样属灵的福气。感谢你赐我安眠，使我生命得以更新，精力得以恢复。睡眠乃是你赐给儿女的诸般福气，我存心领受，并信靠你会保守我的心思和身体不受侵害。

正如我在日间想念你、思想你的真理，我选择在睡觉之时也继续心存这些美好的意念。我把自己交托给你，求你在我睡眠之时保护我，免受撒但和它鬼魔的种种攻击，也保守我的心思不会做恶梦。主啊，我弃绝所有恐惧，并把一切的忧虑卸给你。我完全委身于你，以你为我的坚固盘石，保护我的堡垒和要塞。愿你的平安临到这个安息之所。奉主耶稣基督稳固的圣名祈求，阿们。

为家庭 / 寓所 / 房间得着属灵的洁净祷告

当你把与虚假宗教相关的所有物品从家中移除并销毁后，你应当在每一个房间这样大声祷告：

亲爱的天父，我承认你就是掌管天地的主宰。你凭着至高的权能和慈爱，把许多事物交托给我享用。感谢你让我有这个安居之所，我宣告这个家是自己和家人得享属灵安稳的地方，求你保护这个家免受仇敌的攻击。我作为神的儿女，已经与基督一同复活，并与他一同坐在天上，我以此权柄命令所有占据了这个地方的邪灵离开。这里的旧住客、我和我家人这批新住客，即使曾在此进行不洁的属灵活动，因而招惹了邪灵，我也凭此权柄命令它们永远不得返回。鬼魔为了针对这地方而做的，我要全部弃绝。天父啊，求你差派你的圣天使守护这地方，即使仇敌用尽千方百计亦无法入侵，也不能扰乱你对我和我一家的旨意。主啊，感谢你这样保守我。奉主耶稣基督的圣名祈求，阿们。

为生活在非基督化的居住环境祷告

当你把与虚假宗教相关的一切物品移除并销毁后，你应当在自己的住所这样大声祷告：

重塑你的属灵生命

天父啊，感谢你让我可以在这个地方安然居住，安然入睡以从新得力。求你将我的寓所（或部分寓所）分别出来，作为我得享属灵安稳之地。我如今弃绝其他住客曾在这里，对虚假的偶像或邪灵的效忠，即使这里的旧住客、加上我这个新住客曾在此进行不洁的属灵活动而招惹了撒但，我也要弃绝它的盘据。基于我拥有神儿女的位分，并与拥有天上地下所有权柄的基督同为后嗣，我凭此权柄命令所有邪灵离开这地方，永远不得返回。天父啊，我在这里居住的时候，求你差派你的圣天使到来保护我。奉耶稣大能的圣名祈求，阿们。

保罗在以弗所书1:18-19祷告，说：我祈求神“照明你们心中的眼睛，使你们知道他的恩召有何等指望，他在圣徒中得的基业有何等丰盛的荣耀；并知道他向我们这信的人所显的能力是何等浩大”。耶稣已经满足了我们基本的需要，使我们蒙神接纳，生命有保障，人生有意义。请于接下来几个星期的每天早晨和晚上，大声读出以下清单的内容，思想你所读的圣经真理，容让你在基督里的身分这个真理，更新自己的心思意念。这就是你在基督里的产业。

在基督里

我要弃绝以下的谎言：我会被拒绝、总没人爱、满身羞耻。在基督里，**我蒙神接纳**。

神说：

我是神的儿女。（约翰福音1:12）

我是基督所拣选的朋友。（约翰福音15:5）

我已经被称为义。（罗马书5:1）

我已经与主联合，与他成为一灵。（哥林多前书6:17）

我是神用重价买来的，因此我属于神。（哥林多前书6:19-20）

我是基督身体的一个肢体。（哥林多前书12:27）

我是圣徒，是一个圣洁的人。（以弗所书1:1）

我已经得了作神儿女的名分。（以弗所书1:5）

我靠着圣灵得以直接进到神面前。（以弗所书2:18）

我已经蒙神救赎，所有罪过都蒙神赦免。（歌罗西书1:14）

我在基督里得了丰盛圆满的生命。（歌罗西书2:10）

有些谎言说我满身罪孽、没有神的保护、孤单无助、被神遗弃，我全都弃绝。在基督里，**我生命必有保障。**

神说：

我永远不会再受到刑罚。（罗马书8:1-2）

我确信万事都互相效力，叫我得着益处（罗马书8:28）

我不会再受到任何定罪的指控。（罗马书8:31-34）

任何事物都无法使我与神的爱隔绝。（罗马书8:35-39）

重塑你的属灵生命

神已经坚固了我，膏抹了我，盖了圣灵的印记在我身上。
（哥林多后书1:21-22）

我深信神在我身上开始所动的善工，他必会完成。（腓立比书1:6）

我是天上的国民。（腓立比书3:20）

我与基督一同隐藏在神里面。（歌罗西书3:3）

神所赐给我的灵，不会使我胆怯，反会使我充满力量、爱心和自制。（提摩太后书1:7）

在我有迫切需要的时候，我能够得到神的恩典和怜悯作随时的帮助。（希伯来书4:16）

我是从神生的，恶者无法加害于我。（约翰一书5:18）

有些谎言说我毫无价值、总不够好、无助无望，我全都要弃绝。在基督里，**我的人生既有意义又有价值。**

神说：

我是地上的盐，是世上的光。（马太福音5:13-14）

我是耶稣这棵真葡萄树的一根枝子，流露出他生命的管道。
（约翰福音15:1，5）

我蒙神拣选，被他差派去多结果子。（约翰福音15:16）

我靠着圣灵的大能，为基督亲自作见证。（使徒行传1:8）

我是神的圣殿。（哥林多前书3:16）

我是劝人与神和好的使者。（哥林多后书5:17-21）

我与神同工。（哥林多后书6:1）

我与基督一同坐在天上。（以弗所书2:6）

我是神手中的杰作，我受造为要成就美事。（以弗所书2:10）

我可以自由无阻、满有信心地亲近神。（以弗所书3:12）

我靠着那加给我力量的基督，凡事都能做。（腓立比书4:13）

我并不是那位伟大的耶和华（I Am、上主），

但是靠着神的恩典，我今日成了何等样的人。

（参考出埃及记3:14；约翰福音8:24，28，58；哥林多前书15:10）

重塑 (Re.stored) 的意思：
回到、重返之前或原来的光景

你是谁？

你知道自己的缺失
和软弱。
你想隐藏你的过去，
你无法解决这些问题，
你曾经尝试，
现在想放弃……
想妥协。
不要再听信那些谎言，
你会找到希望。

**来体验本来就属于你的美好生命……
在基督里重塑你的属灵生命**

“我累积了25年所受的教育、40年的事工经验、
花了数以百计小时辅导别人，他们都希望自己的
生命可以苏醒，在基督里得着自由。基于上述的
资历，我写了《重塑你的属灵生命》这本书。”

著者：尼尔·安德森 (Neil T. Anderson)

摆脱你的枷锁，不再受制于：

抑郁 ▲ 焦虑 ▲ 内心的挣扎 ▲ 成瘾的行为
恐惧和愤怒 ▲ 折磨人的思想
负面的习惯 ▲ 低落的自我形象