

主内得自由一至七步

—辅助本—¹



基督释放了我们，叫我们得以自由，
所以要站立得稳，不要再被奴仆的轭挟制。（加 5:1）

前 言

人的心理问题大多数由三种错误的观念引致：1）对神的错误观念；2）对自己的错误观念；3）对撒但的错误观念。在这三方面有严重思想偏差的人甚至会患上精神病。

一般人对精神健康的定义是：面对现实，少有焦虑。那么，我们首先需要认识现实。现实是什么？圣经给我们一个关于神、人和撒但的真实及完整记录，它向我们启示一个现实：我们惟有靠着与主耶稣的关系，才能获得心灵的自由。若有人认为离开了耶稣也能过得好，就是信了撒但的谎话。撒但喜欢用这个谎话蒙骗人，让人不认识主。

因此，正确地认识神和认识我们在基督里的身份，是拥有精神健康的关键条件。相反，对神有错误的看法、曲解了自己作为神儿女的身份，或误信撒但具有与神同等的能力或属性，都是导致精神困扰的主要原因。撒但用诡计令你相信它与神势均力敌，而你夹在这场天上的属灵大战当中，是个无助的受害者；但事实上，只有独一真神才是无所不能、无处不在、无所不知的。或许有时你会感到罪恶的存在比神的存在更真实，但这绝对是撒但骗人的伎俩。在属灵争战中，撒但必然是个失败者，而信主的人在基督里必能分享神的胜利。

若你已经决志接受主耶稣为你个人救主，真理告诉你：基督已在十字架上战胜了罪恶与死亡，借着祂，你已经得自由了。你现在感觉不到这份属灵的自由，很可能是因为你没有主动抓住你在基督里的身份。要天天过得胜的属灵生活，你必须抓紧自己在基督里的身份，顺服神，抵挡魔鬼。圣经这样提醒我们：

📖 **雅 4:7** 你们要顺服神。务要抵挡魔鬼，魔鬼就必离开你们逃跑了。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp. 31~48.

 **弗 4:27** 不可给魔鬼留地步。

“主内得自由一至七步”是帮助你顺服神、抵挡魔鬼的具体步骤，在进行这七个步骤的过程中，你会逐步发现那些困扰或捆绑你的地方，也就是撒但在你生命中的营垒和立足点，并从而摧毁它们。但要记住：那真正使你得自由的是主耶稣，他已经在十字架上用他的宝血买来了你的自由。至于你能否经历这自由，全在乎你选择相信什么、拒绝什么、放下什么，并且是否悔改和愿意饶恕；这些都是没有人能代替你做的。你必须自己选择真理，才能取得这场思想斗争的胜利。

你需要记住：撒但在我们的思想里惟一的能力是说谎话，我们一旦把它的谎话揭穿，它的能力就会立即消失；因此，这是一场思想斗争。我们的思想决定我们怎样生活，撒但只需令你相信一个谎话，就能操纵你的生活，然而你可以拒绝它。虽然你不能完全避免撒但的谎话入侵你的思想，但只要你不相信，那些思想就不能控制你。

在进行“主内得自由一至七步”的过程中，撒但或许会用谎话欺骗你，甚至恐吓你，使你分心，例如：“这是不会成功的”、“神不爱我”等，千万不要被这些谎话控制你的思想。你不相信这些话，它们就不能影响你。如有任何负面思想阻碍你得自由，就要跟辅助者倾谈，把那些搅扰你的思想告诉他（他们）。一旦你把思想中的谎话揭穿，撒但就完全失去能力。

愿神使用这辅助材料，让你得享主内的真正自由！

你必须跟帮助你的辅助者合作，坦诚把你的思想告诉他，这对你顺利完成“主内得自由一至七步”是非常关键的。辅助者必定会把交谈的内容保密。

辅助前的准备

祷告

基督徒有祷告的权柄，可以奉主的名捆绑撒但，叫它不能阻碍你进行得自由的步骤。因此，我们开始前必须靠着主，开口作以下的祷告：

捆绑撒但的祷告

我在天上的父：

我承认你与我同在，你在我的生命中，在这间屋子里。只有你是无所不知、无所不能、无所不在的真神。我要倚靠你，因为离了你我就不能作什么。我相信天上人间所有的权柄都已经赐给了复活的主，因此，我现在奉主的名在这间屋子里捆绑撒但与它的随从，禁止它们发出声音，或用任何方法拦阻神的旨意在我身上成就。恳求圣灵充满我，带领我进入一切真理。奉主耶稣得胜的名求，阿们！

回顾个人经历

请根据下列各项回顾自己的背景与经历，并与辅助者坦诚分享。辅助者会从你的经历了解你有哪方面的困扰，或有什么问题需要特别处理。

家庭背景

- 父母或祖父母的宗教信仰
- 从儿时到青年时代的家庭生活
- 家庭成员从过往到现在的身體或精神状况
- 是否被收养、寄养或由监护人看管

个人背景

- 是否曾有酒癮或毒癮
- 曾否服用过量的药品
- 睡眠习惯与做噩梦的情况
- 曾否遭受过肉体上（包括性方面的）或精神上的虐待
- 思想问题，如：经常自责、反复被同一个问题困扰、狂想、诅咒人等等
- 情绪问题，如：经常发脾气、焦急、抑郁、怨恨、惧怕等等
- 信仰历程：什么时候接受耶稣为个人救主？怎么信的？是否有得救的把握？

认识真理

认识真理是主内得自由的基础。你必须正确地掌握以下两方面的真理，才能进行“主内得自由一至七步”。

- ✧ 圣经世界观，关于神、天使及人和物这三个领域的真理。
- ✧ 自己在基督里的身份。

辅助者会问你一些关于以上两方面的问题，请把你所相信的告诉他。辅助者会根据你的回应判断你需要在哪方面加强真理的知识。当你清楚认识这两方面的真理之后，你对事物的观点会开始改变，并因而更有信心得到主里的自由。

现在，你已经准备好，可以进行“主内得自由一至七步”了。在整个过程中，你内心要顺服神，并要开口祷告来抵挡魔鬼。魔鬼不会知道我们心里的想法，因此我们进行这七个步骤时，要开口祷告而不是心里默祷。我们奉耶稣的名开口祷告，就能制服魔鬼，叫它离开我们逃走。

主内得自由第一步：弃假从真

主内得自由的第一步是：弃绝你以往或目前所接触或信奉的异教、异端或玄术等。为了彻底了解自己曾经有什么虚假的属灵经验，我们首先要开口祷告，求神向自己显明一切捆绑我们的伪道与虚假属灵经验，然后与它们一一断绝关系（参帖前 1:9 下）。

求神显明虚假的属灵经验

我们在天上的父：

我求你保守我的心思意念，向我显明那些我曾经参与或相信的异教、异端邪说、玄术等——不论我是有意还是无意地参与的。奉主耶稣的名，阿们！

以下是“虚假属灵经验检查表”。把你曾经参与过的项目勾出来——不论你是真心诚意地参与，还是为满足好奇心、作为娱乐或在不知情下参与的。如想起自己另有一些虚假的属灵经验，是表中没有的，请在“其他”一栏填上。

虚假属灵经验检查表		
异教	异端邪说	玄术
- 回教 - 佛教 - 法轮功 - 道教 - 禅宗 - 喇嘛教 - 民间宗教 - 其他 _____	- 东方闪电（全能神） - 常受主派 - 三班仆人 - 门徒会 - 锡安教会 - 基督门徒福音会 - 摩门教 - 耶和华见证人会（又称“王国会馆”） - 以利亚福音宣教院 - 耶稣青年会（又称“张大卫共同体”） - 救员派（又称为“马可楼”、“救援派”、“好消息宣教会”） - 安商洪证人会（又称“世界福音宣教协会”） - 统一教 - 庇哩亚教会 - 棚屋房传道运动 - 锡安基督教神学院（又称“免费圣经神学院”，“安阳新天地教会”，“感恩神学院”） - 万民中央教会 - 韩国耶路撒冷教会（又称“地极耶稣传道团”） - JMS 基督教福音宣教会	- 风水 - 算命 - 请人求“神灵”——鬼上身 - 通灵 / 交鬼 - 纸牌占卜 - 看手相 - 占星术 - 用布或纸做人形来诅咒（打小人） - 立血约 - 挂 / 戴护身符 - 其他 _____

完成自我检查后，用下面“承认并弃绝的祷告”为你**每一项**虚假的属灵经验开口祈祷。这里需要强调的是：要为**每一项**祷告，无论你当时是积极的参与者，抑或只是跟从别人的旁观者。

承认并弃绝的祷告

主耶稣：

我承认我参与过_____，求主赦免我。我现在弃绝_____。
奉主耶稣的名，阿们！

你已经完成了主内得自由的第一步，就是承认并弃绝了以往那些虚假的属灵经验，铲除了撒但其中一个捆绑你的立足点。我们接着进行第二步。

主内得自由第二步：弃伪从真

神的话——圣经的启示是真理。我们需要以真理为准则，过诚实无伪的生活。

📖 **诗 51:6** 你所喜爱的，是内里诚实；你在我隐密处，必使我得智慧。

大卫犯了奸淫罪之后，过着自欺欺人的生活，感到极之痛苦。他最后坦诚认罪，接受真理，就重新得到自由。于是他见证说：

📖 **诗 32:2** 凡心里没有诡诈，耶和华不算为有罪的，这人是有福的。

我们“要弃绝谎言”（弗 4:25），“用爱心说诚实话”（弗 4:15）。精神健康的人勇于面对现实，且较少忧虑；弃绝自欺、接受真理的基督徒也应该有这两个素质。

用以下“求神鉴察心思意念”的祷告开始这重要的第二步。要拒绝仇敌对你的控诉，例如：“这不会成功的”、“我希望相信，可是我不能”等负面思想，或其他阻碍你祷告的谎言。当你作这个祷告或接下来宣读“承认真理的宣告”时，你或许会经历很大的挣扎，但你必须坚持。在祷告之前，先念出以下经文：

📖 **约 8:32** 你们必晓得真理，真理必叫你们得以自由。

📖 **约 8:44** ……它（魔鬼）本来是说谎的，也是说谎之人的父。

📖 **约壹 1:8~9** 我们若说自己无罪，便是自欺，真理不在我们心里了。⁹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。

📖 **弗 2:6** 他又叫我们与基督耶稣一同复活，一同坐在天上……

📖 **约 16:13** 只等真理的圣灵来了，他要引导你们明白一切的真理……

求神鉴察心思意念

我们在天上的父：

我知道你要求我们里面诚实，顺从真理，行走通往自由的道路（约 8:32）。我承认我被“说谎之人的父”（约 8:44）所迷惑，而且我也欺骗自己（约壹 1:8~9）。我的天父，我奉耶稣基督的名恳求你，因着耶稣基督所流的宝血与他的复活，斥责所有向我施诡计的邪灵，命令它们离开我。我已经因着信，接受你进入我的生命，现在与耶稣“一同坐在天上”（弗 2:6）。我承认我有责任与权柄抵挡魔鬼，当我这样作时，它必会逃跑。我现在求圣灵引领我明白真理（约 16:13）。

“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 139:23~24）奉主耶稣的名，阿们！

撒但不但会制造异教、异端邪说、玄术等来迷惑你，它更会让你欺骗自己、保护自己，从而不去倚靠主。你现在相信了耶稣，他已经赦免了你的罪；你在他里面生活，就不必再自我保护，因为耶稣是你的保护者。以下是“自欺自保省察表”，若你有表中列出的心态或行为，请在该项目旁画“√”。

自欺自保省察表	
自欺	自保
- 自高自大（参加 6:3） - 自以为是（参林前 3:18~19） - 不相信种什么会收什么（参加 6:7） - 以为做不义的事也能承受神的国（参林前 6:9） - 以为滥交朋友不会败坏品德（参林前 15:33~34） - 单听道而不行道（参雅 1:22, 4:17） - 其他_____	- 否认事实，不愿面对真相（有意或无心） - 幻想（逃避现实） - 性情孤僻（怕被拒绝而畏缩） - 退缩（退回原处以减少威胁） - 迁怒于人（把自己的不快发泄在别人身上） - 推卸责任（责怪别人） - 强词夺理（给自己找借口） - 其他_____

现在为你省察到的自欺或自保心态与行为，向主作“承认并求赦免的祷告”：

承认并求赦免的祷告

主耶稣：

我承认我_____是在自欺（自保），求主赦免我_____的心态（行为）。我愿意明白并顺从你的真理。奉主耶稣的名，阿们！

信徒只需要一位保护者——耶稣。若你多年来都活在谎话中（中了撒但的诡计），现在要承认真理或许不容易。但当你知道神已经赦免了你，并且承认你是他的儿女，这真理就能释放你，使你敢于面对现实，愿意倚靠他而活。

人要用他的信心回应圣经的真理，这是个人的意志抉择。当人说：“我想信神，可是我做不到。”他就中了诡计。事实上，只要你想信，你就能信。信心是要动意志去追求的，而非凭感觉去得到的。

真理是“真理”不是因为我相信它，而是因为它本身就是真理。正如我们不能用头脑创造现实，只能面对现实；我们也不能用头脑创造真理，只能接受真理。事实上，我们相信谁、相信什么，对我们至为重要，因为这些信念决定了我们的人生方向。每个人都有他所相信的，并且怀着信心走他所信的路。可是，若你相信的不是真理，那么你用信心走的路也是错的，最终只会带来错误的结局。

现在念出以下的经文和宣读“愿意在光明中行的宣告”，以表达你从心底选择相信真理的决心。不要单单用口读出宣言，好像在读别人的文章那样，要从心底发出每一句话，把它视为自己的心愿。你读的时候要深信“真理会叫你得自由”。

 **约壹 1:5** 神就是光，在他毫无黑暗。这是我们从主所听见，又报给你们的信息。

 **约壹 1:7** 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。

愿意在光明中行的宣告

因主耶稣救赎了我，因他无条件地爱我，我就得到自由，可以接受真理，面对现实。“神就是光，在他毫无黑暗”（约壹 1:5），因此我选择要“在光明中行”（约壹 1:7），使我可以与他相交，又可以与其他在光明中行的人相交。我明白立志在光明中行并不代表我在情绪、思想和意志上都已经达到完全的地步，乃是意味着从今以后我愿意按着神在生活上引导我的亮光去行。至于我目前的情况，我要向神完全诚实并寻求他的旨意。

我们基督徒生活的根基是圣经的真理，所以要开口念以下“承认真理的宣告”和《使徒信经》，让它们成为你自己的信仰宣言。以后有需要时要再次宣读，为要使自己常常“心意更新而变化”（罗 12:2）。

承认真理的宣告

1. 我承认只有一位又真又活的神（参出 20:2~3），就是三位一体的圣父、圣子、圣灵；他配得所有的敬拜、赞美和尊敬，因为他是万物的创造者、供应者，是一切的开始与终结（参启 4:11，5:9~10，21:6，22:13；赛 43:1、7、21）。
2. 我承认耶稣基督是弥赛亚，他是道成了肉身，住在我们中间（参约 1:1、14）。我相信他来是为了除灭撒但的作为（参约壹 3:8），并且将一切执政的、掌权的掳来，显明给众人看，仗着十字架夸胜（参西 2:15）。
3. 我相信在我还作罪人时，耶稣为我而死，证明神爱我（参罗 5:8）。我相信他救我脱离了黑暗的权势，把我迁到他爱子的国度里。在他里面，我得蒙救赎，罪得以赦免（参西 1:13~14）。
4. 我相信我现在是神的儿女（参约壹 3:1~3），并与基督一同坐在天上（参弗 2:6）。
5. 我相信我得救是本乎恩，也因着信，是神的赏赐，不是出于我自己任何的行为（参弗 2:8~9）。
6. 我选择要靠着主，依赖他的大能大力作刚强的人（参弗 6:10）。我不靠着肉体争战（参腓 3:3），因为我争战的兵器不是属血气的（参林后 10:4）。我穿戴神所赐的全副军装（参弗 6:10~20），并要信心稳固，抵挡那恶者。
7. 我相信天上地下所有的权柄都赐给耶稣了（参太 28:18），并且他是各样执政者、掌权者的元首（参西 2:10）。
8. 我相信我作为基督身体的肢体，在主内可以叫撒但与它的恶魔服我（参弗 1:19~23）。故此，我听从神的命令：顺服神并抵挡魔鬼（参雅 4:7）。我奉基督的名命令撒但离开我。
9. 我相信离了基督我就不能做什么（参约 15:5），所以我宣告我需要倚靠他。我选择要常在基督里面多结果子荣耀主（参约 15:8）。我宣告耶稣是我的主（参林前 12:3），并拒绝让撒但用任何诡诈的利诱和手段在我的生命里留下立足点。
10. 我相信真理必叫我得以自由（参约 8:32），而且惟有在光明中行才能与神与人彼此相交（参约壹 1:7）；因此，我要把我所有的心意夺回，使它们都顺服基督，来抵挡撒但的诡计（参林后 10:5）。我宣告圣经是惟一的、权威的标准（参提后 3:15~16），并选择用爱心说诚实话（参弗 4:15）。
11. 我选择把身体作义的器皿献给神，当作活祭，是圣洁的；而且借着神的话语，心意更新而变化，叫我察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意（参罗 6:13，12:1~2）。我已经脱去旧人和旧人的恶行，穿上了新人（参西 3:9~10），所以我

宣告我在基督里是新造的人（参林后 5:17）。

12. 我恳求天父以圣灵充满我（参弗 5:18），引导我明白一切真理（参约 16:13），使我生命有力量胜过罪恶，不放纵肉体的情欲（参加 5:16）。我把肉体钉在十字架上（参加 5:24），选择靠圣灵行事（参加 5:25）。
13. 我放弃所有自私的目标，并选择以爱为人生最终的目标（参提前 1:5）。我选择靠着主顺服两条最大的诫命，就是尽心、尽性、尽意爱主我的神和爱人如己（参太 22:37~39）。

以下是主后第二世纪为抵制异端而定立的《使徒信经》，它是正统基督教一直相信的福音要义。

《使徒信经》

我信神，全能的父，创造天地的主。

我信我主耶稣基督，神的独生子；因圣灵感孕，由童贞女马利亚所生；在本丢彼拉多手下受难，被钉十字架、受死、埋葬；降在阴间；第三天从死人中复活；升天，坐在全能父神的右边；将来必从那里降临，审判活人死人。

我信圣灵；我信圣而公之教会；我信圣徒相通；我信罪得赦免；我信身体复活；我信永生。阿们！

主内得自由第三步：弃恨从恕

在教会里，除了异端之外，最伤害信徒的可能就是彼此不饶恕的问题。

（一）饶恕别人

1. 需要饶恕的六个原因

（1）我们须要饶恕别人，因为这是主耶稣的命令。

耶稣教导我们这样祷告：“免我们的债，如同我们免了人的债。”（太 6:12）他在登山宝训中又说：“你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯；你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。”（太 6:14~15）

彼得亲自问耶稣：“主啊，我弟兄得罪我，我当饶恕他几次呢？到七次可以吗？”耶稣说：“我对你说，不是到七次，乃是到七十个七次。”（太 18:21~22）他又用王跟仆人算账的比喻来阐明信徒要饶恕别人的真理，并严厉地告诉信徒：“你们各人若不从心里饶恕你的弟兄，我天父也要这样待你们了。”（太 18:35；参 18:23~34）我们要注意，耶稣并没有说我们只须饶恕那来到我们面前求饶恕的弟兄，乃是要饶恕所有弟兄。

“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。”（弗 4:32）彼此饶恕是神的命令，是顺服神的道路。

（2） 我们需要饶恕别人，因为这可避免撒但有机可乘。

当我们让仇恨进入心里，就好像把门打开，让撒但有会在我们的生命中留下立足点。

（3） 我们需要饶恕别人，因为它是其中一个在主内得自由的必要条件。

（4） 我们需要饶恕别人，因为我们欠神的债比任何人欠我们的债都大。

（5） 我们需要饶恕别人，因为只有这样才能消除生活中的怨恨。

若你不饶恕别人，仇恨会不断地吞食你，直至把你整个人生毁掉。你不饶恕人的恶果是自己承受的，对那得罪你的人几乎没有任何影响。你想以牙还牙，以恶报恶，却反而害了自己，太愚蠢了！

（6） 我们需要饶恕别人，因为惟有饶恕才能终止苦毒的恶性循环。

人的行为规律是：当你常常想着什么，你的行为就倾向于你所想的。若你常常想着以往所受的伤害，你自己也倾向于犯同样的错误去伤害人。这是个矛盾，举例说：被虐待过的孩子长大以后，倾向于成为虐待孩子的父母。虽然他们痛恨孩童时所受过的虐待，可是他们却反过来作虐待别人的事。资深的辅助者晓得这是常见的情况。要终止这个恶性循环，惟一的方法就是饶恕。

2. 饶恕的六个“不是”

（1） 饶恕不是忘记。

有人认为：若你没有忘记别人得罪你的那件事情，就是还没有饶恕对方。这想法是不对的。我们的头脑不像电脑那样可以命令它把某些记忆删除，我们虽然不能洗尽那些不愉快的回忆，但也可以饶恕别人。

（2） 饶恕不是姑息。

不要以为宽容对方所犯的罪，默默忍受伤害就是饶恕，例如容忍虐待的行为。这只会助长犯罪者继续伤害你或其他人。

（3） 饶恕不是先要得到补偿或公平对待。

不要认为事情必须有公平合理的结果才饶恕对方。

（4） 饶恕不是免去对方的责任。

有人这样想：“若我饶恕他，他就不用为他所作的负上任何责任，太不公平了！”这是魔鬼的谎话，其实对方在神面前仍要为他所作的负上责任。

（5） 饶恕不是假装若无其事。

把憎恨的感觉压抑或埋藏在心底里，表面上若无其事，是自欺欺人。长久压抑的憎恨情绪最终会造成更大的伤害。

（6） 饶恕不是和解。

和解是饶恕后的行动。有时对方不愿意跟你和好，可那是他的责任。你不要等到双方和解之后才饶恕他。要先饶恕，然后试着与他和解。

3. 从怨恨到饶恕的过程

以下有 4 幅图画，解释从怨恨到饶恕的过程。



图 1

图 1：图中那个得罪人伤害了那个被得罪的人，令他感到伤痛。另一方面，得罪人的一方可能因良心的责备或对方不饶恕的反应而产生罪疚感。这人也可能不自觉有错，甚至因为不甘被责怪，反过来怨恨那被他得罪的人。不论是哪个情况，双方在彼此的关系上都是被捆锁、不自由的。

2: 被得罪的人怨恨得罪他的人而不能饶恕他，二人在情感上与属灵上被怨恨捆绑在一起。这种不饶恕对方的怨恨使被得罪的人一直痛苦下去。无论双方相隔多远，这捆锁也不会解开，除非他们之间有饶恕。得罪人的一方本来应该请求对方饶恕，可是他也许永远都不会这样做。在这种情况下，被得罪的人要先饶恕对方。



图 2



图 3

图 3：只有被得罪的一方能够解开得罪人那方脖子上的捆锁，这代表他愿意不再责怪、怨恨对方，这就是饶恕。同时，这饶恕能帮助得罪人的一方解开罪疚感的捆锁。

图 4：被得罪的人把伤害、痛苦、怨恨、责骂和那得罪他的人通通交在主的怀里，让神来做最终的判决（参来 10:30）。



图 4

4. 饶恕的八个重点

(1) 饶恕是你与神之间的事。

饶恕是你与神之间的事，是在神面前做的，并非在得罪你的人面前做的。饶恕的下一步才是与得罪你的人和解，这需要靠着主去作。你不必急着对那人说：“虽然你得罪了我，但我决定饶恕你。”因为他未必准备好心情与你和解，还可能误把你的话理解作：“你这坏蛋，看你对我做的好事！”这样产生的问题比原来的更严重。所以，要仰望主给你合适的机会跟他和解。

(2) 饶恕是把怨恨的枷锁从得罪你的人的脖子上解除下来。

你要从心底说：“从今以后，我不再责怪他得罪我。当我与他谈到彼此之间的关系时，我不会重提那件他得罪我的事。（见图 3）我相信神要让我成为合他心意的人，因此我要把所有的责怪、伤痛和怨恨交给神，说：‘主啊！这些都放在你的手中。’”（见图 4）

(3) 饶恕并不意味着不追究法律责任。

“我永远不再责怪那人”这句话，并不意味着我们不去追究犯罪者的法律责任。如果那人得罪我们的事情是犯法的，例如暴力行为、变童等罪行，我们要尽公民的义务举报他，不让他继续违法乱纪。饶恕的意思是我们不带着痛恨去面对事实，用爱心在法官面前说出真相。

(4) 饶恕是你能够做到的事，因为这是神的命令。

我们感到饶恕别人很困难，因为它与公义的观念互相抵触。我们认为那人要因着我们所受的痛苦得到应有的报应才算公平。可是，圣经告诉我们：“不要自己伸冤，宁可让步”（罗 12:19）。你也许不服气：“我为什么要让步？”原因是你不饶恕得罪你的人，就与他被捆绑在一起，所以你应该让步。要知道神对罪并不让步，他说：“伸冤在我，我必报应”（罗 12:19）。

(5) 饶恕是要付代价的。

饶恕是甘愿与别人得罪你所带来的伤害一同生活，这是一个很大的代价。事实上，被得罪的人无论愿意也好，不愿意也好，都必须与这些伤害为伴，因为他不能叫时光倒

流去阻止那件事情发生。事实既然如此，他必须面对现实。所以，要么活在不饶恕的痛苦与怨恨之中，要么活在饶恕的自由里；这是我们可以选择的。

耶稣是我们的好榜样。因为我们犯了违背他的罪，他要付上受伤害的代价；不仅如此，他还在十字架上担当我们的罪，为我们死：“神使那无罪的，替我们成为罪，好叫我们在他里面成为神的义。”（林后 5:21）相比之下，我们饶恕人所付的代价是微不足道的。

（6） 饶恕是从心底发出的。

若你不是从心底真正的感受发出饶恕，就不是完全的饶恕（参太 18:35）。很多人都会在人与人相处之间感到受伤害，可是他们不会或不晓得去承认。你要依靠神，使那些隐藏的伤痛浮现出来，一一处理。这样，你的心灵才能得到真正的医治。

（7） 饶恕带给你崭新的观点。

人、天使与神属于三个不同的层次。然而，当你从心底饶恕得罪你的人，就能从“与基督耶稣……一同坐在天上”（弗 2:6）的层次看你在世上的事情。你看世事的观点会大大改变，你的心也因此得到平安。当你在基督的宝座旁边用神的眼光取代你原来愤恨的目光，事情看起来就截然不同了。

有一个弟兄作见证说，他在母亲严厉的管教下长大。他长大成人后，仍经常不自觉地问自己：“妈妈会怎么看这件事？”可见他那重视纪律的妈妈还在影响着他。他一直怨恨妈妈从小就给他许多限制。后来他看通了饶恕的真义，于是有一个新的想法：“我要做神要我做的人，不是做妈妈要我做的人。”从某个意义来说，他下定决心不再受妈妈控制，但同时他成为了一个更敬重妈妈的人。他从一个被妈妈得罪、被怨恨捆绑的人变成在基督里得自由的人。然后他发现他对妈妈有了新的看法，他觉得妈妈才是被得罪的人。他怜悯妈妈，用跟以往截然不同的观点为她祷告，而且不再痛恨妈妈加在他身上许多的压迫，并盼望她也能得到他所体验的自由。

（8） 饶恕会带给你益处。

我们要相信神不但爱我们，而且他是无所不能的，所以他必能叫我们生活中的大小事情互相效力，包括被人得罪的经历在内。换句话说，不论发生什么事，主都能借着那件事在我们里面激发更成熟的属灵力量，叫我们不会出现偏差，而且变得更好。保罗说：“我们晓得万事都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按他旨意被召的人。”（罗 8:28）

5. 饶恕的具体行动

当你明白了饶恕的六个原因、六个“不是”和八个重点之后，就可以进行以下三项具体的饶恕行动：

★ 行动一

我们要怜悯人，像我们的天父怜悯我们那样：

 **路 6:36** 你们要慈悲，像你们的父慈悲一样。

我们需要饶恕人，像我们被饶恕那样：

 **弗 4:32** 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。

现在开口祷告，求神提醒你需要饶恕哪些人。然后列出要饶恕的人的名字。

求神带领你省察你要饶恕谁

我们在天上的父：

我为你丰富的恩慈、宽容与忍耐而感恩！我要牢牢记住你的恩慈是领我悔改的（罗 2:4）。我承认我还没有对那些得罪我的人显出那种忍耐与恩慈，反而仍然保留着痛恨与责怪。我恳求主，在这省察的时刻，带领我的思绪，让我想起那些我还没饶恕的人，并且饶恕他们。奉主耶稣的名，阿们！

曾经得罪我而我还未饶恕的人

列到名单的最后，你还要写上：

 自己的名字

所有信徒都相信神能赦免他们，可是他们不一定都能饶恕自己。其实这样就等于不赞同神。你已经接受了神所说关于你生命的真理（主内得自由第一、二步），他对你说：“你因为相信我是你个人的救主，你被赦免了。”所以你要承认你真的被赦免了、罪被洗净了，而且要饶恕自己。

 你对神的埋怨

我们晓得神从来没有得罪过我们，他根本不需要我们的饶恕，可是却有人把埋怨的枷锁套在神的脖子上。他们因为发生在自己身上的不幸而埋怨神，比如说，他们会愤愤地问：神为什么要我遭遇这些痛苦？（车祸、生病、亲人死亡……）为什么我祷告了，他还没有伸出援救的手？他们埋怨神没有阻止某些事情发生，或没有应允他们的呼求。若你有这样的心态，你要求主赦免，并把那埋怨的枷锁从神的脖子上卸下来。你应恼恨的真正对象是魔鬼，你要开始倚靠神，斥责魔鬼。

因着你刚才的祷告，神会让你想起一些令你不愉快的人和事，这些回忆可能会带来痛苦，但你还是要将名字写下来。要记住这样做是大有好处的，因为神要让你得到自由。不要尝试去解释那件不快的事，或找借口不写下你想起的名字。饶恕是为了除去你自己内心的苦楚，把得罪你的人交给神，然后做下一步的行动。

★ 行动二

现在请用“饶恕人的祷告”去饶恕名单上的人。你要分别为每一个你要饶恕的人所冒犯你的每一件事逐一祷告。

饶恕人的祷告

主耶稣啊！

我决定饶恕_____（得罪你的人的名字），不再为_____（说明他得罪你的事情）而怨恨他。我愿意释放_____（得罪你的人的名字），无须他为以前伤害我所带来的痛苦作出补偿。我不再因被他得罪所受的伤害而过着不自由的生活。奉主耶稣的名，阿们！

当你在神面前饶恕得罪你的人，一定会有挣扎。因此要记住：

☒ 不要靠感觉行事。

不要想：“让我感觉好一点才去做饶恕人的祷告吧！”要相信祷告后你的感觉会渐渐好过来。

☒ 不要以其他话语代替上面的祷文。

不要用别的话代替以上的祷文，尤其不能说：“主啊！帮助我饶恕某人。”因为神早已在帮助你，你这样说只反映你还没有下定决心真正饶恕那人。

★ 行动三

 **太 5:44** 只是我告诉你们，要爱你们的仇敌，为那逼迫你们的祷告。

我们要为得罪我们的人祷告祝福（参路 6:27~28），正如耶稣在十字架上为那些害他的人祷告说：“父啊！赦免他们，因为他们所作的，他们不晓得。”（路 23:34）因为这是耶稣给我们的吩咐。当我们祝福对方、为他在神面前求情的时候，恩典会先临到我们身上，我们不但可以完全摆脱怨恨，生命更会被基督的爱充满。

（二）求别人饶恕自己

若别人得罪了你，你要饶恕伤害你的人，这是你与神之间的事。相反，若你曾得罪别人，你就应该请求对方饶恕你。你要想清楚是否需要请某人饶恕自己，若真的有此需要，应该求神给你智慧去跟对方表达。

1. 圣灵的感动

 **太 5:23~24** 所以，你在祭坛上献礼物时，若想起弟兄向你怀怨，²⁴ 就把礼物留在坛前，先去同弟兄和好，然后来献礼物。

圣灵会感动敬畏神的人想起自己在生活中曾经得罪弟兄的事。若有感动的话，应该先去跟对方和好。只有当你做了伤害别人的行为，才需要请求对方饶恕你。如果你只是曾经对某人心存嫉妒、憎恨或淫念，而对方是不知道的，你只需向神求饶恕就可以了。不过，有些情况你可能须要赔偿别人的损失，那么即使对方不知道是你做的，你也应该跟他讲清楚，把事情处理妥当。比如说，你偷了或损坏了别人的财物，或破坏了对方的名声等等。

2. 求饶恕的步骤

- (1) 写下你得罪别人的事，并你作那件事的动机。
- (2) 确定你已经饶恕了那些对你做错事、得罪了你的人。
- (3) 想清楚应该如何向你得罪的人求饶恕。你需要注意以下五点：
 1. 要承认你以前的行为是不对的。
 2. 要具体。
 3. 别为自己找借口或为自己开脱。
 4. 不要责怪别人，也不应强迫或奢望别人一定要饶恕你。
 5. 承认你的错误后，恳切地问对方：“你愿意饶恕我吗？”
- (4) 找合适的地点和时间向你得罪的人道歉。
- (5) 除非你能确保单独找他道歉没有危险，否则应该带人同去。
- (6) 无论对方是否饶恕你，只要你诚恳地求饶恕，就会得到自由。
- (7) 求对方饶恕后，敬拜神，与神交通（参太 5:24）。

主内得自由第四步：弃叛从忠

圣经说，我们对世上掌权的人有两种责任，就是为他们祷告和顺服他们。

顺服地上的权柄是对神有信心的表现，因为你深信神会透过他所设立的掌权者作工。

📖 **罗 13:1~3** 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。² 所以抗拒掌权的就是抗拒神的命；抗拒的必自取刑罚。³ 作官的原不是叫行善的惧怕，乃是叫作恶的惧怕。

📖 **彼前 2:13~14** 你们为主的缘故，要顺服人的一切制度，或是在上的君王，¹⁴ 或是君王所派罚恶赏善的臣宰。

可是，若执政者滥用权力迫使我们叛逆神或放弃对神的忠心，我们就要选择顺服神，并要为执政者祷告。

📖 **提前 2:1~4** 我劝你，第一要为万人恳求、祷告、代求、祝谢；² 为君王和一切在位的，也该如此，使我们可以敬虔端正，平安无事地度日。³ 这是好的，在神我们救主面前可蒙悦纳。⁴ 他愿意万人得救，明白真道。

除了顺服政权之外，我们还要：

- ✧ 孝敬父母（参弗 6:1~3）。
- ✧ 作妻子的顺服丈夫（参彼前 3:1~2）；做丈夫的敬爱妻子（参彼前 3:7）。
- ✧ 顺服上司（参彼前 2:18）。
- ✧ 顺服教会领袖（参来 13:17）。

神恨恶人悖逆他的心：

📖 **撒上 15:23** 悖逆的罪，与行邪术的罪相等；顽梗的罪，与拜虚神和偶像的罪相同。我们要留意当作出叛逆的行为，属灵敌人——撒但就会找到攻击我们的立足点。

现在用下面的祷文求主向你显明你是否有叛逆的心：

求神显明是否有叛逆的心

我们在天上的父：

你说过：“悖逆的罪，与行邪术的罪相等；顽梗的罪，与拜虚神和偶像的罪相同。”（撒上 15:23）我承认我对你曾经有叛逆的心。我感谢你赦免了我，用耶稣基督的宝血洗净了我悖逆的罪。现在求你光照我的心，显明我是否在其他方面存有叛逆的心。奉主耶稣的名，阿们！

为着那些神显明你仍然叛逆顽梗的地方，用下面的祷告求主赦免。你需要为每个你叛逆的对象祷告一次：

求神赦免叛逆的心

主耶稣：

我承认我对 / 在 _____（说明对象或在哪件事上）有叛逆的心，求主赦免。我选择要顺服你，听从你的话。奉主耶稣的名，阿们！

主内得自由第五步：弃傲从谦

你的骄傲对你说：“我不需要神或任何人帮助，也可以从混乱中走出来。”你这样想就大错特错了！彼得说我们“要以谦卑束腰，彼此顺服”，又说“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人”（彼前 5:5），所以你绝对需要神，也非常需要别人的帮助。

谦卑的人把他的信心建立在正确稳固的基础上。撒但是个骗子，它喜欢冒充神美善的创造，制造赝品以假乱真。它伪造了一个冒充谦卑的东西来，那就是自卑感。它让你感到自己不好，责怪自己。其实，自卑感的成因往往是你把自己看得太重要了。圣经说：“他们用自己度量自己，用自己比较自己，乃是不通达的”（林后 10:12）。自卑不是谦卑。真谦卑是思想神的伟大而忘记自己，是绝对信任神以至于能像大卫那样，充满信心地迎战巨人歌利亚。信心并不是出于自己有什么了不起的本事，乃是源自我们与神密切的关系，这才是真正的谦卑。

📖 **弗 6:10**要靠着主，倚赖他的大能大力，作刚强的人。

圣经提醒我们，骄傲必引起属灵争斗：

📖 **箴 16:18** 骄傲在败坏以先，狂心在跌倒之前。

📖 **雅 4:6~7**神阻挡骄傲的人，赐恩给谦卑的人。⁷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。

从以上两段经文可见：魔鬼会利用人的骄傲作为它的立足点。骄傲的人一定会陷入属灵争斗的苦战里，因为他们倚靠自己不倚靠神。我们要谦卑顺服神，一定要抵挡魔鬼发射过来的骄傲或自卑炮弹。

用下面的祷告向神表明你愿意在他面前谦卑度日：

愿意在神面前谦卑度日的祷告

我们在天上的父：

你说过：“骄傲在败坏以先，狂心在跌倒之前。”（箴 16:18）我承认我倚靠自己的能力，也承认我看自己的意愿高过你的旨意，而且我的生活以自己为中心而不是以你为中心，因此得罪了你。求你赦免我自恃的罪，把撒但利用骄傲、自恃占据我生命的立足点，一寸不留地铲除。求你常引导我不贪图虚浮的荣耀，倒要用谦卑的心“看别人比自己强”（腓 2:3）。求主让我用爱事奉人，用恭敬的心谦让人（参罗 12:10）。奉主耶稣的名，阿们！

祷告后让神带领你反省自己在哪些地方还有自恃、骄傲的表现或想法，例如：

1. 有时感到自己比别人重要
2. 难于承认自己有错
3. 过分关心自己的名声
4. 待人严，待己宽
5. 讨人喜欢多于讨神喜欢
6. 争取别人认同自己的学识、名衔或地位
7. 常感到自己比别人谦卑
8. 多次认为自己的看法比别人高明
9. 靠自己的能力、资源多于靠神
10. 顺从自己的意愿多于顺从神的旨意

如果你有其他“看自己过于所当看”（罗 12:3）的情况，可以写在下面：

为你每一个骄傲自恃的心态或行为，开口作认罪祷告：

求神赦免骄傲的心

主耶稣：

我承认我_____是出于骄傲的心，求主赦免。
我决定用谦卑的心，单单信靠你。奉主耶稣的名，阿们！

主内得自由第六步：弃罪从洁

这里所说的捆绑是指肉体的私欲，尤其是那些我们在生活中经常犯的罪，有些甚至形成难以摆脱的习惯犯的罪，叫人落在认罪又犯罪、犯罪又认罪的网罗里。我们不用回想过去已经承认并求耶稣赦免的罪，只需反省目前是否还被什么肉体的私欲捆绑着。

 **约壹 1:9** 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。

“认自己的罪”不等于单单说“我很后悔”，而是承认“我真的做了”，并决心悔改。用下面的祷告求神向你显明是否还有放纵私欲的罪孽捆绑着你。

求主显明哪方面放纵了肉体的私欲

我们在天上的父：

你曾吩咐我们：“总要披戴主耶稣基督，不要为肉体安排，去放纵私欲。”（罗 13:14）我承认我曾放纵私欲，挑起了属灵争战（参彼前 2:11），让魔鬼有机可乘（参罗 6:12~13；弗 4:27；雅 4:1；彼前 5:8）。我在你面前要承认这些罪，求你赦免，以致我可以脱离罪的捆绑，得到自由。现在，求你向我显明我在哪方面放纵了肉体的私欲，令圣灵为我担忧。奉主耶稣的名，阿们！

放纵私欲的罪有很多种，用祷告的心念出加拉太书 5 章 19~21 节，求主引导你省察自己是否犯了经文所提及的罪。

 **加 5:19~21** 情欲的事都是显而易见的；就如奸淫、污秽、邪荡、²⁰ 拜偶像、邪术、仇恨、争竞、忌恨、恼怒、结党、纷争、异端、²¹ 嫉妒、醉酒、荒宴等类，我从前告诉你们，现在又告诉你们，行这样事的人必不能承受神的国。

请用下页的“自我省察表”来帮助你反省。

自我省察表¹

在下面各项罪中，有哪些是缠绕着你的罪？请在项目旁边的方框打勾。

- | | |
|---------------------------------|--|
| ☐ 偷窃 | ☐ 咒骂、口出秽言 |
| ☐ 说谎、不诚实 | ☐ 结党、纷争 |
| ☐ 欺骗 | ☐ 控制别人 |
| ☐ 暴戾、打架 | ☐ 故意拖延事情 |
| ☐ 恼怒、发脾气 | ☐ 懒惰 |
| ☐ 嫉妒 | ☐ 赌博 |
| ☐ 猜忌 | ☐ 贪心 |
| ☐ 苛刻、好批评 | ☐ 放纵肉欲（有色情的嗜好或思想） |
| ☐ 常常抱怨 | ☐ 过分渴求某些东西（请注明：_____） |
| ☐ 爱说谰言 | ☐ 过分沉迷某些嗜好（请注明：_____） |

其他：_____

现在按照以下的祷文，为你所犯的每一项罪作认罪祷告，求主赦免及洁净：

认罪并求主洁净

我们在天上的父：

我承认我顺着肉体而行，以致犯了_____的罪。我感谢你在基督里赦免了我的过犯，又用基督的宝血洗净我一切的不义。我恳求主帮助我顺着圣灵而行，从今以后，不再为肉体安排，去放纵私欲。奉主耶稣的名，阿们！

圣经说：我们不能把身体献给罪当作不义的器具，而是要把身体当作义的器具献给神（参罗 6:13）。在众多的罪当中，放纵性欲的罪捆绑着许多人，使他们的身体变成不义的器具。若你正被性欲的罪捆绑（有色情的嗜好、婚前或婚外性行为、性侵犯别人等等），你需要用以下的祷文向神祷告：

求主显明放纵性欲的罪

主耶稣：

求你让我省察自己曾几何时把身体当作不义的器具，放纵性欲，奉主耶稣的名，阿们！

为神让你想起每一件你放纵性欲的罪祷告。你需要逐一承认并弃绝所犯过的罪。

¹ Neil T. Anderson, *Helping Others Find Freedom in Christ*, p.293.

承认并弃绝放纵性欲的罪

主耶稣：

我承认曾_____（说明当事人及如何犯罪）。现在我要弃绝这个罪，求你解开这罪的捆绑！奉主耶稣的名，阿们！

现在祷告求主赦免你并把你的身体奉献给主：

求主赦免并把身体奉献给主

主耶稣：

求主赦免我每一次所犯的罪，我决定弃绝这些罪，不再把身体用作不义的器具。我现在把我的身体献给你，当作活祭，是圣洁的（参罗 12:1）。又决定只在婚姻里面有性生活。撒但会因我以前放纵的性欲对我说我的身体不干净或不被接受。我要拒绝它的谎话，为你完全赦免和洗净我的不义献上感恩，并因此能全然接纳自己。我现在下决心接纳自己被彻底洁净的身体。奉主耶稣的名，阿们！

除了放纵性欲的罪，以下提到的七种罪也同样捆绑着不少现今世代的人。如果你被其中的罪捆绑着，你需要用下面的祷文诚心求主赦免，立志弃绝那罪。

❖ 同性恋

弃绝并求主赦免同性恋的罪

主耶稣：

我拒绝相信撒但的谎话，说神把我或别人创造成天生的同性恋者。我知道你绝对不容许任何同性恋行为。我承认我是你的儿女，也声明你创造我是个男人/女人。我要倚靠你解开撒但的捆绑，拒绝与任何人发生不正常的同性关系。求主赦免我的罪，让耶稣的宝血洗净我。我宣布我现在自由了，能按着你的本意与异性有正常的交往。奉主耶稣的名，阿们！

❖ 自愿堕胎

承认并弃绝自愿堕胎的罪

主耶稣：

我承认我没有对你交托给我的生命负上养育的责任，求主赦免。我现在把那婴儿交给你，愿你永远地照顾他。感谢你赦免我的罪，我也愿意原谅自己。奉主耶稣的名，阿们！

❖ 有自毁倾向

承认并弃绝伤害自己身体的罪

主耶稣：

我弃绝自杀的念头和任何试图伤害自己身体或自杀的行为。我拒绝相信那谎话说生活没有指望，惟有结束生命才能找到平安和自由。撒但是个贼，它来是为了偷窃、杀害和毁坏！我决定做生命的好管家，爱惜你交托给我的身体。奉主耶稣的名，阿们！

❖ 不正常的饮食习惯

承认并弃绝盲目追求外表的罪

主耶稣：

我弃绝那谎话说人的价值在乎美貌和体态，我决定不再故意用呕吐、吃泻肚子药或挨饿等等伤害身体的方法来改变自己的外貌！奉主耶稣的名，阿们！

❖ 滥用药物（或毒品、烟、酒等）

弃绝并求主赦免滥用药物的罪

主耶稣：

我承认我为了得到快感、逃避现实或拒绝面对困难而滥用药物（或毒品、烟、酒等等），以致身体受损、神志不清、灵性干涸。求主赦免我的罪。我弃绝滥用药物和其他令我上瘾的东西，免得魔鬼在我的生命中有立足之处。我把我的焦虑交给疼爱我的耶稣，也把自己奉献给他，不再受药物或其他东西所辖制，只顺服圣灵的指引。求主使圣灵充满我。奉主耶稣的名，阿们！

❖ 完美主义

弃绝完美主义的生活

主耶稣：

我要弃绝那谎话说我的价值在乎我表现的才能，从此不再强迫自己做每件事都尽善尽美。我宣告我的身份和价值来自一个真理——我是神的儿女。我拒绝为了别人的赞赏和认同而活，一心相信因主耶稣为我死和复活，我在主内已得到赞赏和认同。我又相信我得救不是靠行善，乃是靠着主的恩典。我弃绝完美主义的生活，决定按着你的真理，靠着圣灵的能力过信心的生活。奉主耶稣的名，阿们！

❖ 持续恐惧

弃绝持续的恐惧

主耶稣：

我承认你是我生命中惟一需要惧怕的对象，惟有你是无处不在、无所不知的神，惟有你才能够去除我心中任何恐惧。你是我的避难所，你赐给我的“不是胆怯的心，乃是刚强、仁爱、谨守的心”（提后 1:7）。我承认我曾让来自_____（你长期恐惧的对象或事情，例如：死亡）的恐惧控制我的生命，以致不能倚靠你。现在我拒绝惧怕任何其他对象，单单敬畏你。求圣灵充满我，让我能够大胆地为你而活，宣讲你的话语。奉主耶稣的名，阿们！

我们信主的人不应让罪疚感伴着我们生活。我们一旦发现自己犯了罪，应该马上求神赦免和弃绝那罪，然后在主内继续喜乐地生活。若你相信神已经赦免了你，却仍然被莫名其妙的罪疚感缠绕，你可以断定那是从魔鬼而来的诡计。神绝对不会要他的儿女在罪疚感下生活。你要弃绝魔鬼的谎话，向它宣告你的罪已经被神赦免和洗净了。

承认并求主赦免你现在已知的罪之后，要开口宣告：

宣告清除魔鬼的立足点

我已经向神承认并求主赦免了我的罪，我的罪已经借着耶稣的宝血被洗净了。我奉救主耶稣基督宝贵的名宣告：因我曾经犯罪而让魔鬼在我生命里留下的任何立足点，现在已经一一清除了。

主内得自由第七步：弃邪从正

默然接受是消极的妥协或无声的赞成。主内得自由的最后一步是：弃绝你祖宗犯下的罪和任何曾加在你身上的咒诅。

神赐下十条诫命，第二诫说：

📖 出 20:4~5 不可为自己雕刻偶像，也不可作什么形像，仿佛上天、下地和地底下、水中的百物，⁵ 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。

祖辈所交的鬼或他们犯罪带来的咒诅能一代传一代，除非你开口弃绝它们，并宣告你在基督里有属灵的新身份。虽然你不会因你祖宗的罪孽而一同被定罪，可是因为他们的罪，撒但或许已经在你的家庭找到藏身之所。当然，家族性的问题也可以由基因遗传或家族的败坏风气所导致。这三个因素会使同一家族里的人倾向犯相同的罪或遇到相同的攻击。但你不用惧怕，因你在基督里拥有的权柄与保障足够对付这些邪恶营垒。

用以下的祷文求主向你显明从祖先遗传下来的邪恶营垒：

求主显明祖先遗传的邪恶营垒

我们在天上的父：

我感谢你使我在基督里成为新造的人。我为我的父母感谢你并愿意服从你的诫命敬重他们，但我却承认我从他们所得的遗传是有缺陷的。求你向我显明我祖先所犯的罪，并因此而引来的鬼魔咒诅，使我可以靠着主断绝这些罪与咒诅对我的辖制。奉主耶稣基督的名，阿们！

神若向你显明因祖先犯罪而遗传下来的邪恶营垒，现在就用“弃绝祖先遗传的邪恶营垒”的祷文，逐一为这些罪与咒诅祷告：

弃绝祖先遗传的邪恶营垒

主耶稣：

我感谢你在十字架上为我“受了咒诅”（加 3:13），使我从每一个撒但加在我身上的咒诅中释放出来，在你里面得到自由。我承认我的祖先犯了_____的罪，让撒但在我生命里留下了立足点。现在我要与祖先遗传下来的邪恶营垒断绝关系，并决心去除与这些遗传有关的恶习。奉主耶稣基督的名，阿们！

要解开任何祖宗犯罪带来的捆绑，从而得到完全的自由，你要作下面的宣告。先用心默读一遍，清楚知道其内容后，再抓住你在基督里的身份和权柄开口宣读出来：

宣告弃绝并清除祖先犯罪引来的鬼魔侵扰

我现在宣告弃绝我祖宗所有的罪。我已经脱离黑暗的权势，迁到神爱子的国度里（参西 1:13），所以我要清除从祖辈遗留下来的任何鬼魔侵扰。我与“基督耶稣一同复活，一同坐在天上”（弗 2:6），有权柄除去任何鬼魔对我或对我家庭与事奉的咒诅。我对撒但及其同党宣告：当耶稣为我的罪死在十字架上，他已经为我“受了咒诅”（加 3:13）。我否定任何撒但所说，关于我属于它的言论。我向它宣告我是有永生、完全属于我主耶稣基督的人。我借着在耶稣基督里所拥有的权柄，现在命令我祖先以往所交的鬼魔——我主耶稣基督的仇敌，永远离开我！我把自己奉献给天父，单单执行他的旨意。

最后，用“奉献自己的祷告”结束主内得自由的第七步：

奉献自己的祷告

我们在天上的父：

我以耶稣基督用宝血买来的儿女名分来到你面前。你是宇宙的主，也是我生命的主。我把我圣洁的身体当作活祭（参罗 12:1）奉献给你，以此来荣耀你。我现在求圣灵充满我，使我的“心意更新而变化”，能够“察验何为神的善良、纯全、可喜悦的旨意”（罗 12:2）。我这样做是奉主耶稣基督的名与他的权柄，阿们！

完成七步后的跟进

神赐下十条诫命时说：

 **出 20:6** 爱我守我诫命的，我必向他们发慈爱，直到千代。

神创造我们，为的是要赐福给我们，所以他总是会赐福施恩。可是，因他造我们成为有自由意志的人，我们可以选择叛逆或顺服他。如果我们叛逆他，就不能蒙福；相反，若我们顺服他，不但我们会蒙福，我们的子孙后代也蒙福。神的慈爱实在广大宽厚！

经过七个步骤后，你已经得到主内的自由，从现在开始你要保持你的自由。你只要继续持守真理，靠着主的力量站稳，魔鬼就不能再夺去你的自由。下面八点能帮助你保持在主里面的自由：

1. 若你再发现有未曾承认和弃绝的罪浮现脑海中，或发现以前相信了一些撒旦的谎话，还没有处理掉，就要马上在神面前认罪、求赦免和弃绝那些罪，然后继续持守真理。
2. 要与那些能和你在光明中同行、用爱心跟你说诚实话的信徒紧密交通。
3. 天天读经，背诵金句。
4. 要把你“所有的心意夺回，使他都顺服基督”（林后 10:5），管理自己的思想，弃绝谎话，选择真理，持守你在基督里的身份。
5. 别松懈！你的思想很容易因懒惰而故态复萌，偏离真理。因此，你要把思想中的挣扎向你信赖的信徒朋友倾诉。你起码需要一个能与你携手同行的朋友。
6. 没有人能代替你打属灵的争战。别人能够从旁协助你，但不能代替你思想、祷告、读经和选择真理。
7. 你要非常熟识自己在基督里的身份和价值。

在以后的几周，早、晚诵读“承认真理的宣告”（辅助本第 8 页）和以下“我在主内是谁”的经文。你要让这些真理渗透你的思想，使你时刻牢记自己在基督里的身份，肯定自己是被接纳、受保护和有价值的人，以至不断心意更新而变化。

我在主内是谁¹

我被接纳

约 1:12	我是神的儿女。
约 15:15	我是基督的朋友。
罗 5:1	我是被称为义的。
林前 6:17	我是与主联合的。
林前 6:19~20	我是重价买来的，我属于神。
林前 12:27	我是基督身体的肢体。
弗 1:1	我是圣徒。
弗 1:5	我得到神儿女的名分。
弗 2:18	我借着圣灵得以直接进到神面前。
弗 3:12	我能放胆无惧、笃信不疑地来到神面前。
西 1:14	我是蒙救赎、罪被赦免的。
西 2:10	我在主内得丰盛。
帖前 5:5	我是光明之子，不属于黑暗。

我被保护

罗 8:1~2	我在基督里不被定罪。
罗 8:28	我得到神的应许，他叫万事都互相效力。
罗 8:31~34	我已从被控告的罪中得释放。
罗 8:35~39	我不会与神的爱隔绝。
林后 1:21~22	我被神坚固了、膏了、印了。
腓 1:6	我深信神必成全他在我心里所动的善工。
腓 3:20	我是天上的国民。
西 3:3	我与基督一同藏在神里面。
提后 1:7	我领受的不是胆怯的心，而是刚强、仁爱、谨守的心。
来 4:16	我随时可以来到施恩宝座前，得到怜恤与恩惠。
约壹 5:18	我是从神生的，受到他的保护。
彼后 1:4	我得到神宝贵而又极大的应许。

我有意义

太 5:13~14	我是世界的盐和光。
约 15:1、5	我是真葡萄树的枝子，从他得到生命的养分。
约 15:16	我被拣选并分派去结果子。
徒 1:8	我是基督的见证人。

¹ 尼尔·安德生：《胜过黑暗——明白你在基督里的身份和权柄》，第 30~31 页。

林前 3:9 ; 林后 6:1	我是与神同工的。
林前 3:16	我是神的殿，圣灵住在我里头。
林后 5:17~21	我有劝人与神和好的职分。
弗 2:6	我与基督一同坐在天上。
弗 2:10	我是神的工作，在基督耶稣里造成的。
腓 4:13	我靠着给我力量的基督，凡事都能做。
帖前 1:4	我是被神拣选的、是他所爱的。

8. 按需要祷告。

你可以按自己的实际情况，使用下面建议的三段祷文祷告：

祷文（一）

睡前的祷告

我们在天上的父：

感谢你拯救了我，领我到你的家里，赐给我“天上各样属灵的福气”（弗 1:3）。谢谢你给我这睡眠的时间，好让我能恢复精神和体力。在我睡着的时候，求你保守我的思想和身体不受来自撒但或它所差派的鬼魔所攻击。你是我的磐石、我的山寨、我的安息之所，我把自己交托给你。奉主耶稣基督全能的名，阿们！

祷文（二）

洁净居所的祷告

先把居所中任何与供奉偶像有关的东西丢弃，然后在那些地方开口祷告

我们在天上的父：

你是天地的主宰，在你至高的能力与慈爱里，你厚赐百物给我们享受（参提前 6:17）。谢谢你给我们这个居住的地方。我们宣告我们的居所是有圣灵赐平安和保护的地方，敌人不能在这里攻击我们。鬼魔或因前住户在这地方所犯的罪而有立足之地，我们作为神的儿女，与基督一同坐在天上（参弗 2:6），命令所有声称在这居所任何一处立足的鬼魔离开这里，永远不再回来！我们要弃绝所有加于这地方的咒诅。我们恳求天父派保护天使围绕这个家庭，阻止鬼魔进入这地方扰乱你在我们身上的计划。谢谢主听我们的祷告，奉主耶稣基督全能的名，阿们！

祷文（三）

与非信徒同住的祷告

先把任何与供奉偶像有关的东西从属于你的空间除掉，然后在那里开口祷告

我们在天上的父：

感谢你给我这个休息睡眠的地方，我恳求你把我的房间（或这房子里属于我的空间）分别出来，成为有圣灵赐平安的地方。现在与我同住在这里的人服从假神和鬼魔，我要跟它们划清界线，弃绝它们对我和这空间的影响。撒但也可能因着前住户在这里所犯的罪而留下了立足之处，我作为神的儿女，又是与掌管天地所有权柄的基督同作后嗣的人（参罗 8:17），现在命令所有污鬼离开我的地方，永不回来。我恳求天父派保护天使守护我所住的地方。奉主耶稣基督全能的名，阿们！

结 束 祷 告

主内得自由感恩祷告

我们在天上的父：

我感谢你，因你是天上和地上的大主宰。我为着你拣选我作你的儿女，把我领到你的家中，让我在你里面享有你所赐丰富的供应献上感恩。这一切奇妙的恩典实在令我们振奋。

感谢你在“主内得自由”的辅助过程中一直带领着我，并垂听我虔诚的祷告。谢谢你让我得着灵里的释放。求主帮助我靠着你的能力打好属灵的仗，使用我去帮助别人，为你作美好的见证，荣耀你的圣名。

奉主耶稣基督的名求，阿们！