

第十课 主内得自由第一至二步

经文

📖 诗 51:6 你所喜爱的，是内里_____；你在我_____处，必使我得_____。

📖 约 8:31~32 耶稣对信他的犹太人说：“你们若常常_____我的道，就真是我的门徒；³² 你们必晓得_____，_____必叫你们得以_____。”

📖 约 16:13 上 只等_____的圣灵来了，他要_____你们明白一切的_____。

问题

1. （诗 51:6）神所喜爱的是什么？
2. （诗 51:6）为什么诗人说神在“隐密处”使他得着智慧？
3. （约 8:31~32）我们如何能够“晓得真理”？
4. （约 8:31~32）真理如何叫人得以自由？
5. （约 16:13）为什么圣灵被称为“真理的圣灵”？
6. （约 16:13）耶稣说完这话之后，圣灵什么时候降临（参徒 2:1~4）？

一、特殊启示与普通启示¹

牧者或信徒辅助² 有需要的人时，应该同时运用神给我们的两类启示。

第一类是特殊启示，就是圣经的启示，见图 1 的右半部分。神透过圣经把他为众人所定的美好计划启示给信徒知道。圣经的真理给我们一套完备的神学和信仰系统，是属灵生活的稳固根基。我们要把圣经的解释和应用运用在辅助的工作上。

第二类的启示是普通启示，见图 1 左半部分。圣经说：

📖 诗 19:1~4 诸天述说神的荣耀，穹苍传扬他的手段。² 这日到那日发出言语，这夜到那夜传出知识。³ 无言无语，也无声音可听。⁴ 他的量带通遍天下，他的言语传到地极……

神所创造的宇宙万物向人启示神的荣耀和作为，每一部分的微妙构造和彼此之间的井然有序向人类传递智慧和知识。人用科学方法研究大自然，得到物理、生物、化学等

¹ Neil T. Anderson, *Helping Others Find Freedom in Christ: Connecting People to God Through Discipleship Counseling*, California: Regal Books, pp.24~29.

² 辅导工作须由专业的辅导员进行，一般的牧者或信徒只能辅助有需要的信徒进行这主内得自由的七个步骤。

的规律和知识；也用同样的方法研究人类心理现象的客观规律，发展出心理学。基督徒辅导员也可以运用心理学的观察和实验结论进行辅导。因此，牧者或信徒辅助有需要的人时，除了圣经的真理外，也应同时运用心理学的观察和实验结论，正如基督教的辅导应该结合特殊启示（圣经真理）和普通启示（人类心理学）来进行。

一般的心理辅导或治疗只根据心理学的观察和实验进行，基督教辅导的综合理论（见图 1）却指出以下两个要点：

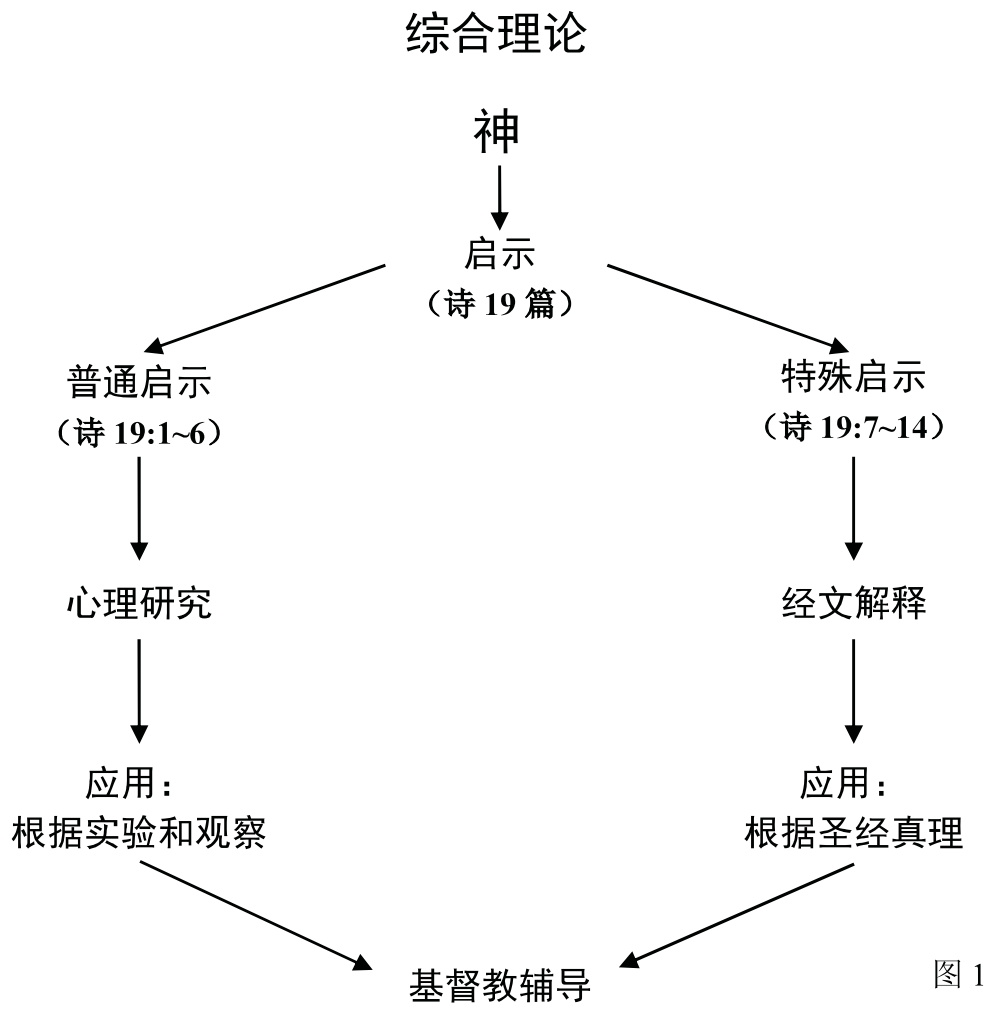


图 1

（一）从普通启示发展出来的科学研究有其局限性

普通启示只能说明现象，它没有给我们提供分辨是非和建立价值观的依据。因此，单靠普通启示，我们无法作属灵和道德的判断。

（二）特殊启示的权威性

特殊启示是具有权威的真理，而普通启示只是解释现象的知识。辅导牵涉人与人之间错综复杂的事情，创造人的神用特殊启示——圣经，清楚说明一切关于人类的事情；因此基督教辅导必须以圣经真理为依归。

二、认识主内得自由一至七步¹

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，才能得着心灵的自由。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。

不少信徒虽然已经重生得救，却仍是被撒但欺骗的受害者；辅助者必须处理这个问题。接下来要教你“主内得自由一至七步”，这方法能帮助你个人或你所辅助的对象认清，并铲除撒但在你或他生命中的立足点。

若你曾经决志接受主耶稣为你个人救主，你必须牢记，由于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。如果你感觉不到这份属灵的自由，或许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，你必须清楚了解自己在基督里的身份（参第四课）。

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（参第二课大标题三之《（二）善恶对立的错误》；第 28 页）。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，而我们信主的人在基督里必能分享神的胜利。

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。

当你决定进行“主内得自由一至七步”，你首先要记住：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。

这“主内得自由一至七步”最适合用来胜过撒但的作为。即使你没有辅助者帮助你，而独自进行这七个步骤，也能从中获得益处。在这个过程中，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。

若你曾经受过严重的精神创伤，应该由可信任的牧者、基督徒辅导员带领你进行这七个步骤。过程中如有任何负面思想阻碍你得自由，就要跟牧者或辅导员倾谈，把那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。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp.31~33.

最后，认为自己已经拥有精神健康的信徒也适宜独自进行“主内得自由一至七步”，这对你有双重的益处：（1）发现并及早解决那些或多或少存在的问题；（2）使你更了解如何辅助其他人在主里得自由。

思想斗争严重影响我们的属灵生活（参第四课），因此在我们开始这七个步骤之前，必须先靠着主，奉他的名作“捆绑撒但的祷告”。（若你独自进行这七个步骤，须把祷文中的“我们”改为“我”。）

捆绑撒但的祷告

我们在天上的父：

我们承认你与我们同在，你在我们的生命中，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。我们要倚靠你，因为离了你我们就不能作什么。我们相信天上人间所有的权柄都已经赐给了复活的主，因此，我们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其他方法拦阻神的旨意在我们身上成就。恳求圣灵充满我们，带领我们进入一切的真理。奉主耶稣得胜的名求，阿们！

另外，开始前请根据下列各项，回顾被辅助者或自己（如单独进行“主内得自由一至七步”）的背景与经历，看看是否在某方面出了问题，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体或精神状况
- 是否被收养、寄养或由监护人看管

个人背景

- 是否曾有酒瘾或毒瘾
- 曾否服用过量的药物
- 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
- 思想方面的问题，如：经常自责、反复被同一个问题困扰、狂想、诅咒人等等
- 情绪方面的问题，如：经常发脾气、焦急、抑郁、怨恨、惧怕等等
- 信仰历程：是否接受耶稣为个人救主？若信的话，什么时候信的？怎么信的？是否有得救的把握？



若辅助对象还未接受基督，就不能进行“主内得自由一至七步”。你要先向他传福音，带领他接受耶稣为他个人救主！

辅助者了解过辅助对象的家庭及个人背景后，要决定他需要加强哪方面的真理知识：

- ✧ 他是否清楚认识圣经的世界观，明白关于神、天使及人和物这三个领域的真理（参第一课之《四、圣经世界观》；第 13 页）。
- ✧ 他是否清楚认识自己在基督里的身份（参第四课）。

辅助对象明白这些真理之后，他对事情的观点会开始改变。认识真理是辅助的基础，辅助者要肯定辅助对象已经正确地掌握这些真理，才能进行“主内得自由一至七步”。

辅助者无须先分辨对方的情况是属灵挣扎还是被邪灵搅扰，须明白每次辅助别人所处理的问题都与世界、肉体和魔鬼这三个罪的来源有关（参第二课之《一、属血气的人》；第 21 页）。开始时，无须把对方的问题分门别类，最重要是找出困扰或捆绑对方的诡计或谎话是什么，然后解决它，令对方重新获得自由。

 **弗 4:27** 不可给魔鬼留地步。

这些被捆绑的地方就是撒但的营垒和立足点。这七个主内得自由的步骤能帮助你逐步发现撒但在你生命里的立足点，并从而摧毁它们，使你得到释放。

 **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。

要记住：耶稣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。

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（参第四课大标题三之《（二）撒但能知道我们的思想吗？》；第 50 页），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。

三、主内得自由第一步：弃假从真¹

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。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp.33~35.

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。

四、主内得自由第二步：弃伪从真¹

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，这人是幸福的。

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……

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp.36 ~38.

求神鉴察心思意念¹

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！

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), p.36.

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。

真理之所以是“真理”不是因为我们相信它，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¹

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）。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), p.37.

承认真理的宣告¹

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）。

¹ Neil T. Anderson, *Resolving Spiritual Conflicts* (Workbook), pp.37~38.

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！



应用

问 题

1. 牧者或信徒辅助别人时，应该同时运用神给我们的哪两类启示？
(1) _____ (2) _____
2. 基督徒之间产生的心理问题，大多数基于哪三种错误的观念？
(1) _____
(2) _____
(3) _____
3. 拥有精神健康最重要的因素是什么？
(1) _____ (2) _____
4. 撒但在我们的思想中惟一可以使用的能力是什么？

5. 接受辅助者要具有哪个先决条件，才能进行“主内得自由一至七步”？

6. 接受辅助者要清楚认识哪两方面的真理，才能进行“主内得自由一至七步”？

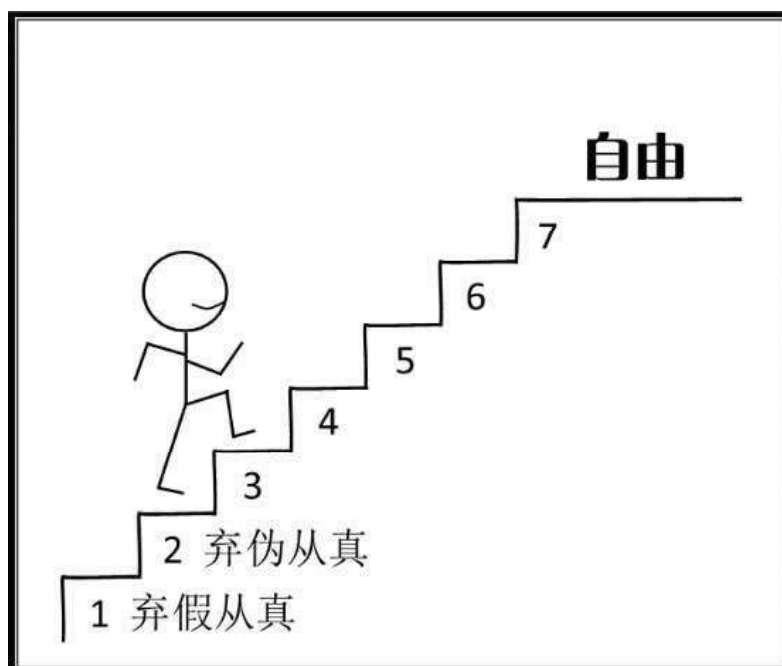
7. 撒但在人们思想中的营垒和立足点是指什么？



交棒

1. 画出以下“主内得自由一至七步”的图画。把已经学过的第一、二步的名称写在相应的梯级旁边（如图所示），并记住其内容，直至能凭记忆画出全图。

主内得自由一至七步



2. 与伙伴彼此背诵《使徒信经》，直至熟练为止。

《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！