



LIVING LIBERATED

Are we bound forever to vices, bad habits, addictions, and other sins that shackle and put us in bondage?

Today we can learn HOW to free ourselves from that bondage by the power of Jesus Christ!

Steve Flatt



国际圣经知识学院

主席声明

我们建议您研究圣经，以确定这些课程或任何其他来源中所述内容的准确性。国际圣经知识研究所（IBKI）课程中出现的“注释”是作者或编译者的意见。意见经常出现在音频、视频和印刷课程以及圣经注释中；以及传教士、牧师、牧师、神父或拉比的教导。

您应该始终验证这些内容的所有评论、意见和教导，因为寻求、了解和遵行上帝的旨意是您的责任。要检查任何教导的真实性，请阅读不同的圣经译本，并查阅圣经词典和词典以了解不熟悉的单词或短语的含义。请小心任何字典定义，因为字典给出了单词和短语从原始语言到当前用法的含义。单词和短语的含义也会随着时间而变化。此外，多个希腊单词可以翻译成一个单词，这可能会扭曲原始含义。

让神用圣经中记载的他的圣言对你说话。

IBKI 允许出于非商业目的下载和复制全部课程，无需更改或收费。

兰道夫·邓恩， 总裁

联系我们： info.IBKI.chinese@gmail.com

网站： www.thebibleway.net/IBKIChinese.html

自由生活

第1章

免于愤怒

你知道吗，一般人每周发六次脾气？一般女人每周只发三次脾气。女性往往会对人感到愤怒。男人往往会对轮胎漏气和自动售货机不工作等事情感到愤怒。单身人士表达愤怒的频率是已婚人士的两倍，但家是我们最有可能表达愤怒的地方。愤怒最频繁、最强烈地表达给我们所爱的人，而不是陌生人。

我们都会生气，这是正常的反应。上帝创造了我们，赋予我们这种能力。耶稣生气了，不是吗？还记得圣殿的洁净吗？在旧约圣经中，我们有三百七十五次读到上帝发怒了。以弗所书4章26节说：“生气却不要犯罪”。换句话说，生气有正确的方法，也有错误的方法。所以，有些愤怒并没有错。

问题不在于你如何摆脱所有的愤怒，而在于你如何摆脱所有的愤怒。你不会那样做的。你生来就有愤怒的能力。问题是，你怎样才能控制你的愤怒，这样你的愤怒就不会控制你，这样它就不会导致你犯罪，伤害自己和他人。

表达愤怒

1. 怪物。

这就是刚刚爆炸的人。他或她是一个行走的定时炸弹。他们一触即发，一旦生气，一切就会爆发，大喊大叫、跺脚、咆哮、胡言乱语、投掷和咒骂。这听起来像你认识的人吗？

圣经中怪物型愤怒的一个例子是该隐，亚伯的兄弟。创世记4章5节，“该隐就大大发怒，变了脸色。”请听第8节：“该隐对他兄弟亚伯说：‘我们到田野去吧。’”当他们在田野的时候，该隐袭击了他的兄弟亚伯并杀死了他。”你看，那是怪物，是失去控制的人。大多数时候，那些表达怪物愤怒的人会立即道歉并请求原谅，但伤害已经造成。男性比女性更多地以这种方式表达愤怒，您是否感到惊讶？

2. 哑巴。

哑巴与怪物完全相反。静音就是无声的类型。他们沉默不语，忍住不放。有时他们甚至假装不生气。你是否曾经和一个哑巴说过：“你生气了，不是吗？”他们回答说：“不，我不是。”“是的，你是。”“不，我不是。”“是的，你是。”“不，我不是！！”他们隐藏自己的感受，让它慢慢发酵。我称之为“瓦罐版的愤怒”。它闷烧一整天。

这种愤怒虽然不像怪物那样反复无常，但对个体的破坏力却丝毫不减。有人说：“当你咽下怒气时，你的胃就会留下痕迹。”像这样的人，容易患溃疡、头痛和高血压。事实上，FI McMillan 博士写过一本名为《这些疾病都不是》的书，其中列出了51种由压抑的愤怒引起的不同类型的重大疾病。

圣经中这种愤怒的一个例子是先知耶利米。他说：“我从来没有和狂欢者一起坐过，从来没有和他们一起欢乐过；我独自坐着，因为你的手在我身上，你让我充满了愤慨。为什么我的痛苦永无休止，我的伤口严重且无法治愈？”（耶利米书 15:17）可怜的老耶利米独自坐在那里，把它憋在心里，这东西快要杀了他。

你有没有听过有人说：“这让我很生气。”？他们所说的真相比他们所知道的还要多。重要的不是你吃了什么，而是“什么在吃你？”

3. 烈士。

这家伙是怜悯派对上的专家。他是自我惩罚和被动的。烈士的主要特征之一是抑郁。许多人会去找心理学家并说：“你知道吗，我很沮丧。”有时在与心理学家交谈后，心理学家会说：“是的，你很沮丧，但你真正经历的是愤怒。”

圣经中浪子比喻中的哥哥就是一个例子。还记得他的反应吗？哥哥很生气，不肯参加聚会。于是，他的父亲就出去恳求他。（路

加福音15:28) 如果那个哥哥是个怪物, 他一定会参加聚会, 把这个地方搞得一团糟。如果他是个哑巴, 他就会走进聚会, 然后很明显地站在角落里生闷气。但他是一位烈士。他留在外面参加自己的怜悯聚会, 因此他的父亲不得不出来恳求他。烈士的特征之一就是让周围的人都痛苦不堪。他们很擅长这一点。

4. 操纵器。

这就是“我不会生气, 我会报复”。这种愤怒是大多数电视剧和电影的关键。有人被冒犯了, 他们生气了, 他们决定报复, 你知道这个故事。

在家庭方面, 当妻子故意烤面包片时, 可能会发生这种情况, 哪怕只是一点点。或者, 当丈夫伤害性地取笑, 然后讽刺地说: “你就不能开个玩笑吗?” 不管你信不信, 宗教人士特别容易受到愤怒表达方式的操纵。我们觉得爆炸不是很有灵性。我们知道, 坐着闷闷不乐并不是很灵性。但如果你脸上挂着微笑, 你就可以通过操纵在背后捅别人一刀。

圣经中的一个典型例子是法利赛人。“但他们非常愤怒, 开始互相密谋对耶稣做什么。”(路加福音6:11) 看, 他们不会生气, 而是会报复。

如果您属于其中任何一种形式, 我有个好消息要告诉您。你不是生来就有的, 而是后天习得的。你学会了愤怒的反应。你是从父母、电视、朋友、环境或其他地方学到的。好消息是, 你可以忘记它。你不必是这四个人中的任何一个。你可以释放自己, 将自己从这些类型的愤怒表达中解放出来。

散布愤怒

1. 明白为什么。

箴言 19:11 说: “人有智慧, 忍耐。”我越了解自己, 就越能控制自己的愤怒。事实是, 愤怒并不是问题所在。愤怒是一个警告灯, 表明我的生活中出现了其他问题, 这就是我生气的原因。

原因。身体或情感上的伤害。

我最近读了一篇关于离婚和那些经历过离婚创伤的有趣文章。报告称, “对于从此生活在愤怒中的配偶来说, 离婚还远未结束”, “在离婚超过10年的人中, 有三分之一的人仍然感到强烈的愤怒”。为什么? 他们受到的伤害很深, 伤害越深, 愤怒就越强烈。

b. 当一切都不顺利时, 一切都会出错, 你必须等待。

愤怒源于你的沮丧。典型的例子就是流量。不是吗? 人们在交通堵塞时会做一些其他时候不会做的事情。我曾经在交通拥堵的地方看到两个人在那里争吵、吹喇叭, 我认识他们两个, 他们也认识彼此, 而且他们都是基督徒。他们做着鬼脸, 大喊大叫, 挥舞着拳头, 突然间, 他们站起来, 认出了对方, 并感到羞愧。他们很尴尬。为什么? 他们因沮丧而发脾气。

c. 不安全感。

当我们受到威胁、恐惧和不安全感时, 我们就会生气。当有人剥夺了我的安全感时, 我就像一只被逼入绝境的被动动物。我准备好爪子出来了。

了解自己是第一步。最常让你生气的是什么? 这是你无法克服的伤害吗? 这是一种常见的不安全感吗? 您每天都会经历令人沮丧的经历吗? 了解自己, 这才是关键。

2. 为了你的自我价值, 仰望上帝, 而不是别人。

自我价值感对于控制愤怒至关重要, 因为没有安全感的人很容易生气。自信的人不容易生气。当你有良好的自我价值感时, 你就能处理你的伤害、挫折和不安全感。“不要关注人们所说的一切。”(传道书7:21) 克服生活中大量愤怒的秘诀是培养一种以上帝为基础的自我价值感, 这样每个人怎么说你就不再重要了。

我喜欢使徒行传 4 章 29 节中使徒们的例子，当时彼得和约翰被带到公会面前，并受到他们的威胁，不得再传讲耶稣，或者其他的事。彼得和约翰说：“在神看来，顺从你们不顺从神对不对，你们必须选择，但我们不能不说我们所看到的、听到的。”看他们没有生气，他们没有防御，他们只是说了实话。为什么？他们的自我价值并不是基于法利赛人对他们的看法。他们的自我价值是基于上帝对他们的看法。

有一句话我很喜欢，“如果上帝喜欢我，我也喜欢我，而你不喜欢我，那么你就是有问题的人。”是不是这样？重要的是我要仰望神来实现自我价值。这样，挫折、不安全感和伤害就不会那么困扰我了。

3. 在做出反应之前先停下来思考一下。

我们的嘴通常比我们的头脑跑得快。你有没有注意到，当你生气的时候，你的尖利的舌头是最快割断自己喉咙的东西？

箴言 13:16 说：“明智的人总是三思而后行。”愤怒管理的关键词是“思考”。在开始回应之前先开始思考。这就是为什么雅各在雅各书 1 章 19 节中说：“各人要快快地听，慢慢地说，慢慢地动怒。”你知道为什么要慢慢地发怒吗？只要给自己一点时间，让你可以思考。托马斯·杰斐逊曾经说过。“当你生气的时候，数到十。”他还补充道，“非常生气的时候，数到一百。”这是个好建议，它会给你十秒钟的思考时间。我向你保证，你很少会得出这样的结论，对我来说最好的回应方式就是成为一个怪物、一个哑巴、一个烈士或一个操纵者。思考！

我知道你们中的一些人在想什么。“哦，是的，史蒂夫，这听起来很棒，听起来不错，整洁，临床和逻辑，但你不明白。当我生气时，我就生气。我无法控制它。我失去了它。我不能帮助我自己。”是的你可以！你听到我说话了吗？是的你可以。难道你不敢相信在失去之前无法停下来思考的谎言吗？事实上，我会向你证明这一点。

你们在家里有过争吵吗？你正在家里和你的配偶或者你的孩子争论（每个人都在大声争论），突然，电话响了。“你好（轻声）。”“你好吗？”“很好，很高兴收到你的来信！！”哦，你从来没有这样做过，是吗？为什么要改变？为何发生如此巨大的变化？你改变是因为你想改变。你改变是因为你选择了。说实话。没有人让你生气，你选择生气。我选择我的愤怒。你知道为什么吗？因为伤害、挫败感和不安全感都会上升，而我想做点什么，所以我就会生气。

让我们诚实地说吧。有时候生气的感觉很好，不是吗？就是发泄一下脾脏吧。生气的感觉真好。问题是，从长远来看，这会严重伤害你。箴言 29:11 说：“愚昧人发怒，智慧人抑制自己。”如此丰富，值得重复。“愚人会充分发泄愤怒，但智者会控制自己。”你可以带两个人，你可以把他们放在同样的环境、同样的条件、同样的情况、同样的刺激下，其中一个会爆发，另一个会很酷。这不是环境，而是选择。

加拉太书 5:22 列出了美丽的九重圣灵果子。最后一个顶峰。这是自我控制。当你与神的灵同行时，你就会得到控制它的祝福。在做出反应之前先想一想。

4. 学会放松。

箴言 14:30 说：“心平安，身体就得生命。”您是否注意到，当您紧张时，您更容易生气？脾气和紧张总是相伴而行。您是否曾经在早上的会议上迟到过，您很匆忙却找不到您必须拥有的东西？哦，我该怎么办？压力和挫折激起了我的愤怒。我必须学会放松。你们中的一些人因为时刻感到紧张而成为一颗行走的定时炸弹。你们中的一些人在工作中感到非常紧张，以至于一回到家就会把配偶的头折断。你把自己的压力归咎于他们。为了控制我们的紧张情绪，可以采取以下措施：

- “要意识到紧张正在加剧，并设法消除它。你可能不得不换工作。你可能需要做一些完全不同的事情，但不要让紧张毁了你的生活。”
- 锻炼。我知道保罗说身体锻炼有一点好处，但这是它确实有一点好处的方式之一。我们生来就是为了增加压力，但我们生来就是为了在身体上缓解压力。如果你运动的话，你会缓解它。
- 随身携带一个小口袋《新约》。打开它，读一点东西，然后进行一分钟的祈祷。这将使一切变得更好。没有那么多需要紧张的事情。

- 获得幽默感。上帝让我们有幽默感。上帝有幽默感。他创造了你，不是吗？他使我。他必须有幽默感。现在是最后一件事。
- 不断地向上帝寻求帮助。你不能让你的生活充满上帝之灵所赐予的东西，同时仍然有空间错误地表达愤怒。“圣灵所结的果子，就是仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、信实、温柔、节制。”（加拉太书 5:22-23）

三. 概括

这是一个真正深刻的比喻。如果你走进温迪、麦当劳、汉堡王或其他快餐店，拿起那个小芥末包，撕开一角，放在桌子上，然后砸碎，会出现什么？无论里面有什么。正确的？芥末！现在，世界用它的最后期限和期望挤压你，你内心的一切都会显现出来。如果你充满了圣灵的果子，仁爱、喜乐、和平、忍耐、恩慈、良善、温柔、信实、节制，它们就会结出来！

听听这句话：“当你充满爱时，几乎没有什么会让你心烦意乱。当你充满愤怒时，几乎任何事情都会让你心烦意乱。”重要的是内部的东西。

这就是为什么我们要被神的灵充满，这样他就能结出他的果子。用耶稣取代那些导致你愤怒的伤害、不安全感 and 沮丧。他可以治愈。奇异恩典课程#1199

问题：

1. 神是？
 - a. ____ 爱
 - b. ____ 正义的（正义的）
 - c. ____ 真相
 - d. ____ 怜悯
 - e. ____ 和平
 - f. ____ 以上全部
 - g. ____ a 和 c
 - h. ____ a、c 和 e
 - i. ____ a、b 和 c
2. 每个人都会生气，这是正常的反应。
真假 ____
3. 愤怒可以用什么来表达？
 - a. ____ 爆炸（言语或身体攻击）
 - b. ____ 噘嘴（沉默的对待）
 - c. ____ 烈士（自怜）
 - d. ____ 报复（操纵者）
 - e. ____ 以上所有
4. 愤怒可能是由什么引起的？
 - a. ____ 身体或情感上的伤害
 - b. ____ 沮丧
 - c. ____ 害怕、威胁和不安全感
 - d. ____ 以上全部
5. 愤怒管理的关键词是什么？
 - A. ____ 十（数到十）
 - b. ____ 哭
 - C. ____ 笑（或微笑）
 - d. ____ 走开）
 - e. ____ 思考
6. 一个人可以通过以下方式控制愤怒

- a. ____ 咬着舌头不说话（沸腾）
- b. ____ 了解愤怒的原因
- c. ____ 反应前先思考
- d. ____ 消除紧张和压力
- e. ____ a、b 和 c
- f. ____ a、c 和 d
- g. ____ b、c 和 d

第2章

远离有害物质态度s

想象一下您一生中最敬佩的人的面孔或名字？这张脸你能看懂吗？知道这个名字吗？现在，您如此钦佩这个人的最重要原因是什么？将其全部煮沸。如果可以的话，将其减少为一个词。你是否想到过爱、诚实、忠诚、无私、忠诚、关怀、快乐、善良或谦虚？我还可以继续说下去。所有这些词的有趣之处在于它们都描述了态度。这不是很迷人吗？所有这些都是态度。你选择的是外表、能力还是智力？我怀疑很多人（如果有的话）这样做了。这难道没有告诉你一些事情吗？

耶稣在“好撒玛利亚人”的比喻中告诉我们人类的态度。“有一个人从耶路撒冷下耶利哥的时候，落入了强盗手中。他们剥光了他的衣服，把他打得半死，然后就走了。有一个祭司正沿着同一条路走，当他看到那人时，他就从那边过去了。同样，一个利未人，当他来到这个地方，看到他时，也从那边过去了。但是一个撒玛利亚人，当他旅行时，也来到了那人所在的地方耶稣看见他，就动了怜悯的心，上前倒上油和酒，包扎了他的伤口，然后让那人骑上自己的驴，带他到客店去照顾他。第二天，他拿出两枚银币交给店主。“照顾好他，”他说，“等我回来时，我将补偿您可能产生的任何额外费用。”你认为这三个人中哪一个是落入强盗之手的那个人的邻居？”（路加福音 10:30-36）

耶稣在这个比喻中向我们展示了三种非常基本的态度：

1. 你的就是我的，我会拿走它。

比喻中有人有这样的态度，你能认出是谁吗？小偷或小偷，那些发现这个人的人，殴打他，夺走他所有的东西，然后让他等死。我们知道他的情况。他的态度是“你的就是我的，我会拿走它”。坦白说，大多数人没有这种态度。哦，这在这个世界上很普遍。持这种态度的人就像是老狗得了骨头一样。他走到湖边看去，看到了自己的倒影。他看到了他认为是另一只嘴里叼着一根骨头的狗，他也想要那只。那么，他松开手开始咬另一只狗，发生了什么？他失去了他拥有的骨头。“你的就是我的，我会拿走它。”

2. 属于我的就是我的，我会保留它。

对我来说有趣的是，耶稣谈到了一位祭司和一位利未人，他们都是宗教人士。他们可能是从耶利哥前往耶路撒冷去圣殿做礼拜。祭司和利未人每年必须有一个星期进行圣殿礼拜。他们必须履行所有职责并准备祭品。沿着这条路走并不是什么稀奇的事，因为耶利哥距离耶路撒冷并不远，而且那里住着许多祭司。他们看到这个人被打、流血、被抢劫，但他们却选择从另一边过去。

现在可能还有另一件事在起作用。你看，如果祭司或利未人前往圣殿做礼拜，他们最不想做的事情就是变得不洁净。根据犹太律法，如果你触摸尸体，你就会在礼仪上变得不洁。他们可能正忙着做重要的工作。他们甚至可能考虑过在礼仪上变得不洁的风险。这个人要么死了，要么死在我手里。因此，他们没有冒险变得不洁，而是继续前行。“属于我的就是我的，我会保留它。”

这些人一生中不伤害任何人，不违反规则，也不树敌。事实上，这种人在一生中决心让事情保持原样。他们不会打扰你，也不希望你打扰他们。他们不考虑那些走在前面并铺路的人。有人昨天投资了他们今天喜欢的东西。当你抱有“我的就是我的，我会保留它”的态度时，你只想一个人呆着。不，你不是社会消耗者。但你也没有给任何人任何东西。

几年前，当我还是个十几岁的孩子时，每年夏天我都会和祖父一起在农场度过一周。我一生中学习到的一些最重要的教训是在农场的那几周，因为我住在城市，是一个郊区的孩子。有一次我和我的爷爷弗拉特（我们叫他“爸爸”）一起种果树。它们只是小树苗，天气很热，工作量很大，而我的祖父已经快 80

岁了。我说：“爸爸，你种这些果树到底是为了什么？你活不了多久了。”足够吃掉那棵树上的一个苹果了。”

他看着我，以他自己谦虚的方式，教给我关于仆人身份的最伟大的教训之一。他说：“儿子，我不会为自己种这些。但我在这个农场享受的大部分东西都在这里，因为有人在我之前做过一些工作。我还没有天真到以为我会从这棵树上摘下一个苹果，但这不是重点，生命不是由我开始，也不是由我结束。”他说，“如果我的生命真的是这样的话，如果有用的话，我会在这里留下一些其他人可以享受的东西。”

因此，仅仅说“我的就是我的，我会保留它”是不够的。

3. 我的就是你的，我要把它给。

圣经说，好撒玛利亚人看见了受害人，就怜悯他。他把他带到一家旅馆，支付了他的护理费用，并说我会回来看看他，看看是否需要做其他事情。

利未人、祭司和撒玛利亚人这三个主要角色都有一些共同点。不要认为只有某些人才能有某些态度。他们有很多共同点。

a. 他们看到了同样的问题，一个需要帮助的人躺在那里流血。

很多人说“我做的不多，我付出的却很多，因为我没有太多机会”。男人或女人并不是因为暴露于需要而成为好仆人的。这是态度。并不是拥有最多机会的人，才能成为最伟大的仆人。

b. 他们都有别的事要做。

决定你是否伸出援手去接触你的同伴的并不是你的日程安排中有多少时间。这是一个有最好态度的人。我所认识的一些最好的管家也是最忙碌的人。您会发现这与您的议程无关。这与你的日程安排无关。这与机会的多少无关。

c. 他们都有理由不帮忙。

他们需要做一些工作。他们不想冒险接触尸体。但听听这个。撒玛利亚人有最重要的理由不提供帮助。这是犹太人和撒玛利亚人之间的仇恨。犹太人憎恨撒玛利亚人。他们当面称呼他们为“狗”。对于那个撒玛利亚人来说，看到那个犹太人在那里流血，对于一个经历过撒玛利亚人所经历的孤立和迫害的人来说，这并不奇怪，他会说：“看看那条狗现在是谁”。或者，如果他有一种特别痛苦的精神，就直接干掉他。但你看，这就是态度的美妙之处。

- 他的态度帮助他克服了偏见，而且这是唯一能做到的。你和我都有偏见。我们在生活中培养它们，而征服它们的唯一方法就是态度。
- 这帮助他克服了便利。瞧，我们谁都不希望我们的便利受到干扰。但是，那个撒玛利亚人的态度让他捐出他的驴子、他的钱、他的时间等等，因为他有正确的态度，不是因为他有更多的空闲或更多的时间，而是因为他有正确的态度。

四点观察

1. 你的态度比你的能力更重要。这在我们最敬佩的人身上得到了证明。我们最钦佩有正确态度的人。态度是我们影响这个世界的方式，而不是通过外表或大脑。每个人都有一些东西可以奉献给他的同胞，也有一些东西可以奉献给上帝。不要想：“我没有什么可以给上帝”，因为你可能也会想“上帝没有给我任何东西。”这对亵渎来说是最重要的。

2. 你的立场与你的态度相比并不重要。经典的例子就在这个寓言中。前两个人都是宗教人士。有一个利未人和一个祭司。如果有人受过训练来帮助别人，那就是他们。如果有人上学是为了学习如何将自己的生命奉献给他人，那么这个人就是祭司和利未人。接受最多培训、资格最多、受教育最多的人却提供的帮助最少，这不是很有趣吗？

3. 你的态度比时机更重要。在这个比喻中，好撒玛利亚人的时机是最糟糕的。你看，当牧师和利未人经过时，如果那个被殴打的犹太人已经半死，那么当好撒玛利亚人到达那里时，他可能已经死了四分之三。但这并没有阻止他服役。不要寻找时机来保持正确的态度。保持正确的态度，让时间自行解决。请记住，这个比喻的目的是让耶稣回答这个问题：谁是我的邻居？耶稣说你的邻居与距离、邻里关系或时间无关。谁有正确的态度，谁就可以提供帮助。

4. 正确的态度是积极的。法律专家回答说，你认为这三个人中哪一个是落入强盗手中的那个人的邻居，那个对他有怜悯的人？耶稣告诉他，你也照样去做吧。

- a. 环顾四周看看谁需要帮助
- b. 消除你的借口
- c. 帮助他们“去做吧”。奇异恩典课程#1106

问题：

1. 通过圈选适当的字母，将人物与态度相匹配。
 - A. 你的就是我的，我会拿走它。
 - b. 属于我的就是我的，我会保留它。
 - C. 我的就是你的，我会给予它。

1. 利未人和祭司A	乙	C
2. 强盗	A	乙 C
3. 撒玛利亚人	A	乙 C
2. 祭司、利未人和撒玛利亚人有什么共同的态度？
 - A. ____ 他们都看到了同样的问题
 - b. ____ 他们都有别的事要做
 - C. ____ 他们都有理由不帮忙
 - d. ____ 以上全部
 - e. ____ 他们没有任何共同点
3. 你的能力比你的态度更重要？

真的 ____ 错误的 ____
4. 你在生活中的地位与你的态度同样重要甚至更重要。

真的 ____ 错误的 ____
5. 安排时间以完成最多的事情非常重要，并且比态度更重要。

真的 ____ 错误的 ____
6. 正确的态度是积极的

真的 ____ 错误的 ____
7. 这个比喻中的三个人中，哪一个是受伤者的“邻居”？
 - a. ____ 牧师
 - b. ____ 利未人
 - c. ____ 撒玛利亚人

第3章

战胜痛苦的神话

在我们成长的过程中，我们都被灌输了某些神话，坦率地说，其中大多数都是无害的。但有些神话是极其有害的。

我们听过和吸收过的各种各样的东西，世界告诉我们的都是不真实的：关于你自己的神话，关于上帝的神话，关于生命和未来、金钱、性和人际关系的神话，关于天堂和地狱的神话。其中一些会带来一些极其负面的后果。

支撑许多其他人的一个神话是“只要你真诚，你相信什么并不重要”。你听说过吗？当然，你有。只要你真诚，你相信什么并不重要。这听起来如此成熟，听起来如此包容，如此政治正确。但这种普遍接受的陈词滥调的问题是，它是荒谬的。这绝对是荒谬的、幼稚的、不合理的。

在你的一生中，你会发现很多时候存在着相互对立的信念；它们不可能同时成立，这是不可能的。几周前，我和我的妻子通过电话安排在某个时间的某个地点。你知道我们有多忙，一个有两辆车的家庭，我误解了。我相信我会在某个时间某个地点遇见她，但她不这么认为。现在只要你真诚，就可以相信任何你相信的事情吗？我们都很真诚，但我们从未约会过。我们俩一天都花了大约三个小时。你看，你可以是真诚的，但你也可能是真诚的错误。

那天晚上，我在频道冲浪时看到一部关于一些恐怖分子的电影，他们闯入并重新安排了主要机场的计算机和雷达信号。在这部虚构的电影中，一架飞机即将降落。飞行员以为他们距离地面 300 英尺，但事实上，当他们穿过云层时，跑道就在那里，他们坠毁并燃烧。但你看飞行员以为他在 300 英尺高空……他是真诚的。他只是真心地错了。

我们遇到一些信念，如果我们不纠正它们，就会导致我们崩溃。关于信仰有一些非常简单的原则。其中一些看起来很基本，因为它们确实如此。其中一些我们甚至没有意识到，但让我们直接追根溯源并在此基础上继续发展。

1. 你选择你所相信的。

确实，我们的生活受到很多影响，但没有人强迫你相信任何事情。如果我不想相信某事，我就不必相信。如果我想相信某事，我可以。没有人能阻止我。如果我想相信圣经是神的话，我就可以相信，而且我确实相信。如果共和党和民主党陷入僵局，你可以选择相信民主党，也可以选择相信共和党。这没有什么区别；你可以选择相信任何你愿意相信的事情。

没有人强迫你相信任何事情。关键是你不能因为你的信念而责怪任何人。我的父母，我的老师，我的同龄人，他们影响我的信仰，但他们不能控制他们。这是我们分析我们所拥有的信念时的关键点。你可能会发现你已经接受了多年来错误的信念，但你可以改变这种信念。

上帝在箴言 8:10 中说：“宁可选择我的训诲，不要选择银子。”在罗马书 1 章 25 节，保罗谈到一些败坏的、不敬虔的人，他说：“他们将神的真理变为虚谎。”你看出这节经文有两个共同点吗？这个想法就是选择，选择你所相信的。

2. 你的信念控制着你的行为。

换句话说，它们决定了我的行为方式。新国际版箴言 4:23 说：“最要保守你的心，因为它是生命的源泉。”我喜欢《好消息》中对这句谚语的翻译：“小心你的想法，因为你的生活是由你的想法塑造的。”完全正确。旧英王钦定版说：“一个人心里怎样想，他就是怎样的人。”

你在生活中采取的每一个行动背后都有一个信念吗？当您坐在椅子上时，您有意识或无意识地相信它会支撑您的体重。对于我们中的一些人来说，这可能需要一种伟大的信仰行动，但这就是信仰。今天早上，当您出门开车时，将钥匙插入点火开关并转动它，您相信汽车即将启动。我们采取的每一个行动背后都有一个信念。当我的信念错误时，问题就来了；因为我的信念仍然会决定我的行为。

看看一些实际应用。如果你认为自己是一个脾气暴躁的人，你认为你会怎么做？相当暴躁。如果你认为自己是一个笨手笨脚的人，你会发现自己在所有事情上都绊倒。如果你认为自己不能信任任何人，你就会终生怀疑地看待每个人。你会表现得好像他们不值得信任。如果你相信你无法理解圣经，你就永远不会读它。如果你相信神并不真正关心你，你就不会祈祷。如果你相信神要来抓你，你就会想尽一切办法来躲避神。看到你的每一个行动背后都有相应的信念。关键是，即使你的信念是错误的，它们也会影响你的行为，所以我们所有的信念都必须受到检验。

3. 世界用错误的信念轰炸我们。

我的意思是轰炸我们。杂货店的收银台是找到这些物品的地方之一。查看《询问报》和《环球报》的头条新闻。每周都会有新的癌症治疗方法，如果你吃这个，癌症就会消失。我愿意相信，除了那篇文章旁边有一篇关于最新访问地球的外星人的文章。我的一位传教士朋友剪了一张我非常喜欢的照片。上面写着：“新发现——燃烧脂肪的祈祷。”整篇文章都说：“你只要做这些祈祷，体重就会消失。”

很难知道该相信什么了，不是吗？我们常说：“我亲眼所见就会相信”。但你甚至不能再相信这一点了。技术已经提出了一种叫做“虚拟现实”的东西。它们将事实与虚构融为一体，让您无法区分，例如电影《阿甘正传》和《侏罗纪公园》。所以，我们真的无法

确定我们所看到的是否真实。以下是我自己在这些电视脱口秀节目中培育的十大神话。他们并不好笑。但这些都是人们毫无例外地接受的一些文化神话。

A. 我的幸福胜过我的责任。b. 如果你得到你想要的，你就会很高兴。（这是一个谎言。）这个世界欠你一份生活和幸福。d. 所有信念都同样有效。（本课讨论。）你可以拥有这一切。（不，你必须牺牲一些东西。）f. 从来没有任何理由感到内疚。G. 你不应该等待任何事情。H. 人本质上是善良的、无私的。我。你所有的问题都是别人的错。j. 答案就在你内心，因为我们都是神。

（在脱口秀节目中传播）如果答案就在我心里，我早就想出来了。你不会吗？

你看，这些都是我们一遍又一遍听到的事情。两千多年前，当使徒约翰九十多岁的时候，他警告说：“亲爱的朋友们，一切的灵，不要都信，总要试验那些灵，看看它们是不是出于神”（约翰一书 4:1）和“世上的一切——罪人的贪欲、眼目的情欲以及对自己拥有和所做的夸口，都不是来自天父，而是来自世界。”（约翰一书2:16）世界正在用错误的信仰轰炸我们。

4.错误的信念。

信念不一定要真实才能影响你的幸福和情绪稳定。如果有人现在从其中一扇门跑进来并开始大喊：“着火了！着火了！”但没有火。对于我们很多人来说，这不会产生太大的影响，因为一旦你听到有人用力尖叫警报，你就会相信它。然后会发生很多事情。你的脉搏会变得更快，你的血压会升高，你的肌肉会收紧，你的胃会开始分泌酸。你会变得精神崩溃，情绪极度混乱，尽管事实并非如此。

这种事在日常生活中时常发生，而你却没有意识到。你担心的事情并不真实。你害怕那些不真实的事情。你依靠事物来赋予你的生活意义和目的，而这些东西从来都不是为了实现这一点而设计的。结果是混乱和痛苦。因此，即使一个信念不正确，它仍然会导致你生活中的情绪混乱。如果你想克服压力、内疚、愤怒、担忧和情绪问题，你就必须澄清并纠正生活中的错误信念。

我找到了心理学家克里斯·瑟曼博士的一份声明。””这是一句伟大的台词，他是对的。我不同意心理学家提出的一些观点，但我认为他的观点是正确的。他还说，“但真相是通往情感健康的唯一道路，没有其他道路。”这是一句很棒的引言，但耶稣有更好的引言。它更强大、更简洁，基本上说的是同样的事情。“你会知道真相，真相会让你自由。”（约翰福音 8:32）

这一系列课程的目的是揭露我们所接受的以及我们中的一些人所接受的谎言。我们还将揭开真相，真相将使你摆脱那些给你的生活带来痛苦的事情。

5. 绝对真理的唯一来源是上帝。

好好标记一下。他是绝对真理的唯一来源。“我，主，说的是真话；我宣告的是正确的事。”（以赛亚书45:19）耶稣是上帝的儿子，也是上帝以肉身降临。约翰说：“我就是道路，我就是真理，我就是生命。若不借着我，没有人能到父那里去。”（约翰福音 14:6）

无论你是否是基督徒，你需要问自己以及每个人都必须问的基本问题是：什么将成为我生命的权威？我的标准是什么？我的指南针是什么？我的指南是什么？我的人生要建立在什么基础上？

你有两个选择。你可以把它建立在世界的基础上，也可以把它建立在神的道的基础上。你要么拥有人所说的，而人会说一百万种不同的相互矛盾的事情，要么你可以拥有神所说的。你可以根据文化的说法或基督的说法来建立你的生活。你觉得这两个哪个更靠谱呢？

问题不仅在于人常常不诚实并且会分享彻头彻尾的谎言；人类的问题在于我们是如此无知，即使我们认为自己说的是实话，我们也不知道全部真相。《新闻周刊》有一个版块叫做“传统智慧”。你见过吗？想想这意味着什么。传统智慧意味着它在今天是明智的

。真正的智慧从来不是传统的；真正的智慧是永恒的。人类的问题之一是我们总是在学习更多。所以，我们很难发现什么是无限智慧的。

几年前我注意到一些与你们中的一些人真正相关的事情。我们中有七千三百万人是婴儿潮一代的孩子，他们是在有史以来第二畅销书（仅次于《圣经》）的陪伴下长大的。你知道那本书是什么吗？斯波克博士的婴儿书。他写了这本书，《如何抚养你的孩子》。整整一代美国人都是听着这本书长大的。唯一的问题是，就在几年前，七十多岁的斯波克博士公开召开新闻发布会，他说：“哎呀！我错了。”你是什么？太晚了，我已经没力气了。你说你错了是什么意思？整整一代人都是在一个人的理论中长大的，而他最终发现这些理论从一开始就不是正确的。这就是传统智慧。

如今大学水平使用的科学教科书的平均寿命是 18 个月。这就是科学教科书的寿命。在这种环境下，你不会把信心寄托在明天无法依赖的东西上，否则你可能会认为自己正在攀登成功的阶梯，但最终发现它靠在了错误的墙上。

我的人生要建立在什么基础上？耶稣说：“天地要废去，我的话却永不废去。”（路加福音 21:33）大卫说：“主啊，你的话是永远的，立定在天。”（诗篇119:89）朋友们，上帝的话语经受住了时间的考验，从来没有任何事物能够经受住时间的考验。你可以相信它作为你的标准、你的指南针和你的指南，因为它不是基于传统智慧，而是基于神的品格和终极知识。他是绝对真理的唯一来源。

6. 将你的生活建立在神的真理之上！

这是关键。现在圣经的每一页都可以找到上帝的真理。如果你愿意的话，我鼓励你阅读其中的每一点。它最终且最清楚地体现在耶稣基督身上。彼得前书 2:21 说耶稣来的原因之一是他来是为了给我们树立榜样。我们很多人都听过，很多人读过，但当我们真正看到模型时，我们大多数人都会学得更好。耶稣是以肉身降临的神。他说：“我就是道路，我就是真理，我就是生命。”他所说的一切，他所做的一切，他所做的一切，都是事实。

在膝盖手术恢复期间，我决定重读福音书。我读马太福音、马可福音、路加福音和约翰福音，因为如果我要教你真理，我想认识这个说“我就是真理”的人。耶稣在圣经中有八十次说过：“我实在告诉你们。”那不是东西吗？八十次，他强调说，我想让你听到这个。他二十次说过：“现在你已经听到了，但我想对你说。”你知道他在做什么吗？他正在澄清带来痛苦的神话。他说现在你已经购买了这些东西，但现在让我告诉你真相。

当你研究耶稣所说的话以及其他圣经作者与我们分享的真实的事情时，请致力于三件事。

a. 致力于寻求真相

心中有这个愿望。“不要与不敬虔的神话和老太太的故事有任何关系；相反，要训练自己变得敬虔。”（提摩太前书 4:7）后来，保罗警告年轻的传道人提摩太说：“时候将到，世人将不再容忍纯正的教义，反而会聚集许多教师，来迎合自己的私欲。说出他们耳朵发痒想听的话。他们会把耳朵转离真相，转向神话。”（提摩太后书 4:3,4）

重点是用神的真理来检验你所听到、看到或经历的一切。世界或我周围的人可能会说“这很热，这是流行的事情，每个人都在这样做”，事实可能会宣称这是不好的。我可能会花太多时间在这里给你一个经典的例子。让我告诉你我脑子里浮现的是什么。占星术和通灵热线，这些东西必须赚几百万美元，电视上有太多的东西不能赚。我相信大多数涉足这些事情的人，有些是认真的，有些是为了好玩，有些只是玩笑。神的话说这并不好笑。我可以给你看十几个不同的段落，说这是错误的，这是邪恶的，远离它。我用神的话来检验一切，甚至是我自己的经历。

我们这一代人相信的事情之一就是个人经历。这是最终的真理。如果我知道它、感觉到它或感知到它，它就一定是这样的。现在你想一想。如果技术可以创造出栩栩如生、让人分不清是假的虚拟现实体验，你不认为魔鬼也能做同样的事吗？事实上，你不认

为他多年来一直拥有这种力量吗？我甚至测试我确信自己所拥有的经验与神话语的真理相悖，如果两者发生冲突，我该接受哪一个？我接受神话语的真理，句号。仅仅因为你经历过它并不意味着它是正确的、真实的或正确的。

我们大多数人都见过保险杠贴上写着：“上帝如此说，我相信如此，一切就解决了。”这不是一张糟糕的保险杠贴纸，但我为你准备了一张更好的贴纸：“上帝说了算，那就解决了，不管我信不信。”不管我信不信，都没有什么区别；神这么说，事情就是这样。不管我信不信，事实就是事实。

重点是我要寻求它。但我该去哪里寻找呢？不是从杂货店收银台排队。

(1) 我在基督里寻求它。耶稣说：“我来到这个世界上是为了给真理作见证。”（约翰福音 18:37）

(2) 我在神的话语中寻求它。圣经说：“你的话就是真理。”箴言 30:5 说：“言语没有瑕疵。”

(3)

我通过他的教会寻求它。保罗告诉提摩太：“你就会知道人在神的家中应当怎样行事，神的家就是永生神的教会，真理的柱石和根基。”（提摩太前书 3:15）

b. 致力于相信并拥抱真理。

仅仅寻求它和了解它是不够的，还必须拥抱它。“相信”这个词是我在福音书记载中一直出现的另一个词。约翰福音 3 章 18 节说：“信他的人，不被定罪；不信的人罪已经定了，因为他不信神独生子的名。”甚至魔鬼也有智力上的提升。上帝，是一种信仰，而不是一种拥抱。

c. 致力于活出真理

我寻求它，我相信它并拥抱它，我活在其中。我服从它。我做。我首先服从福音，相信耶稣是真理的化身，是来到世界的神。这本指南，他的话[圣经]，与我们分享了这样做的简单方法。它始于相信耶稣是上帝的儿子，这种信念导致我们口头承认他，向世界宣布你对他的效忠。（罗马书 10:9-

10) 圣经说，一旦你全心全意地委身于上帝，对他充满感情，你对福音的完全服从就会通过称为洗礼（身体浸入水中）的经历而达到顶峰。耶稣在十字架上赎罪之前，对尼哥底母说：“人若不是从水和圣灵生的，就不能进神的国。”（约翰福音 3:5）“我们所有受洗归入基督耶稣的人，都是受洗归入他的死？因此，我们通过洗礼归入死，与他一同埋葬，这样，正如基督借着父的荣耀从死里复活一样，我们也可以过新的生活。”（罗马书 6:3-4）

朋友们，这就是你们对耶稣的委身的真相。这就是关于你如何开始基督徒生活、如何成为基督徒的真相。从这个承诺中，你生活着爱他并行走在神的真理之光中。但这取决于你。请记住，您有相信任何您想相信的事情的自由。但无论您相信什么，事实仍然是事实。

但有一个重要的警告：“他们灭亡是因为他们拒绝热爱真理并因此而得救。”（帖撒罗尼迦后书

2:10）有一天，有人问我：“吸烟会让我下地狱吗？”我说：“好吧，我不知道，但闻起来就像你来过那里一样。”

但你知道我们不要开始挑小罪。我们都犯了罪。你知道什么会让人下地狱吗？帖撒罗尼迦后书 2:10

告诉我们，就是拒绝接受、喜爱、追随真理。上帝不会把任何人送进地狱；他让每个人选择他们要相信什么以及他们要对这些信念做什么。

奇异恩典课程#1244

问题：

1. 只要真诚，相信什么并不重要？
真的 _____ 错误的 _____
2. 一个人可以自由选择他愿意相信的东西吗？
真的 _____ 错误的 _____
3. 一个人相信什么不会影响他们的行动？
真的 _____ 错误的 _____
4. 我的幸福高于我的责任？

事实 _____ 小说 _____

5.如果你得到你想要的，你就会很高兴。

事实 _____ 小说 _____

6.这个世界欠你一份生活和幸福。

事实 _____ 小说 _____

7.所有信念都同样有效。

事实 _____ 小说 _____

8.您无需做出任何牺牲即可拥有这一切。

事实 _____ 小说 _____

9.从来没有任何理由感到内疚。

事实 _____ 小说 _____

10.你不应该等待任何事情。

事实 _____ 小说 _____

11. 人本质上是善良的、无私的。

事实 _____ 小说 _____

12. 你所有的问题都是别人的错。

事实 _____ 小说 _____

13. 答案就在你内心，因为我们都是神。

事实 _____ 小说 _____

14. 绝对真理的源泉是

a. _____ 人的智力

b. _____ 科学

c. _____ 上帝

15. 要将生活建立在神的真理之上，人必须

a. _____ 致力于寻求真理

b. _____ 致力于相信并拥抱真理

c. _____ 承诺以上内容以实践真理

d. _____ 那里没有绝对的真理

第4章

我为什么要原谅？

很久很久以前的一天，彼得问耶稣：“主啊，当我的弟兄得罪我时，我该饶恕他几次？最多七次吗？”

（马太福音18:21）字里行间或字里行间的真正想法是：主啊，我为什么需要宽恕？我觉得有趣的是，彼得问：“我需要原谅我的兄弟多少次？”有时候，原谅一次的冒犯比原谅那些一次的冒犯更容易，即使它是像暗杀企图一样严重的事情。反复刺激。

我们每个人的生活中都会有一种、两种、甚至三种持续的刺激源。我称之为“天堂砂纸”，它可以磨掉我们粗糙的边缘。谁是你的天上砂纸？

彼得问道：“主啊，我要饶恕我的兄弟多少次？”直到本周我才意识到彼得在这里可能会说得非常直白。他可能正在谈论他的肉体兄弟。几周前我读到，百分之九十的怨恨都发生在我们自己的家庭中。我们生活中大部分的怨恨都是针对我们最亲近的人。

你知道那句古老的格言：“与我们所爱的人住在上面，那将是一种荣耀，但与我们认识的人住在下面，那就是另一回事了。”

有时候，最亲近的人就是我们。也许是彼得的兄弟安德鲁。安德鲁总是把牛奶倒在外面，或者从管子中间挤出牙膏，或者做一些

对彼得来说持续刺激的事情，这并不是超出想象的范围。但无论是安德鲁还是一个象征性的兄弟，彼得在整个宽恕问题上都遇到了困难。

彼得可能期待耶稣说：“彼得，你真宽宏大量。我很感动。”

犹太法律只要求你原谅一个兄弟三次。当你原谅他三次同样的冒犯之后，你可以让他走开。所以，彼得可能会认为法律说“我应该原谅我的兄弟三次，我会加倍，并且我会再加上一次。”“主啊，你觉得饶恕一个弟兄七次可以吗？”

我们的主说：“不，彼得，你愿意相信七十次七次吗？”或者你需要宽恕的次数是没有限制的。

如果是记分，那并不是真正的宽恕。你曾经和别人记过分吗？耶稣告诉彼得：“不，不是七次，而是七十个七次。”

耶稣讲了一个比喻、一个故事，来解释为什么我们必须学会宽恕。

故事就这样开始了。耶稣说，有一个人欠国王的债，无可救药。圣经在马太福音 18:23-24

中说，他欠王一万他连得。现在，人才实际上更多地是一种重量衡量标准，而不是纯粹的金钱衡量标准，因此这取决于贵金属是什么。但这里的债务是向所有学者承认的数百万美元。现在这是一笔巨额债务！你怎么会负债累累呢？一个仆人怎么能借到这么多钱呢？那时候，每当你无力偿还时，破产的原则很简单。他们只是把你的妻子和孩子卖给奴隶，然后把你关进监狱。那就是破产。

“‘仆人跪在他面前。‘对我有耐心，’他恳求道，‘我会偿还一切的。’”（第 26

节）你一定会看到其中的幽默；这是我读过的最搞笑的言论之一。一个仆人欠了 1600

万美元，他说：“再给我几天时间”。要做什么，获取护照并购买前往另一个国家的单程票？

我做了一点计算。如果按照目前的利率每天还清一千美元，他需要四十年的时间。各位，现在这个故事的重点是向我们展示你我需要原谅他人的三个原因。

我们需要互相宽恕，因为我们已经被上帝宽恕了。“‘仆人的主人怜悯他，取消了债务并让他走了。’”（我在圣经中强调了这一点。）你知道还有谁会免除 1600

万美元的债务吗？谁会说，好吧，让我们注销并让他走吧？多么伟大的国王啊！完全原谅了。但这个比喻的要点是：与神赐给我们的宽恕相比，这算不了什么，绝对算不了什么。

这是平行的。我欠上帝一笔债，你也欠上帝一笔债。圣经甚至称其为罪债。当我违背神时，我就欠他一笔债，而我永远无法偿还。圣经在罗马书 3:23 中说：“我们都犯了罪，亏缺了神的荣耀。”

圣经说得非常清楚，我无法偿还我的债务，你也无法偿还你的债务，但上帝在他的爱中选择了他的儿子耶稣作为完美的牺牲来宽恕我们，抹去历史，取消债务并说：“让我们重新开始吧。”

这就是福音，好消息。这一切都与耶稣的死亡、埋葬和复活息息相关。当我们顺服地来到他面前认罪、悔改并奉他的名受洗，请求他宽恕并抹去我们的过往时，耶稣就为我们带来了好消息。

上帝希望我为别人做他为我所做的事情。事实上，这就是真正的信息。如果你刚刚清偿了 1600

万美元的债务，你会有什么感觉？你会感到如释重负、快乐和自由吗？这些话可能太浅薄了。兴奋、狂喜或永恒的感激之情怎么样？如果你刚刚被免除了悬在你头上的 1600

万美元债务，你认为你会如何对待别人？你不觉得你会很随和吗？你不觉得你会说：“是啊，我心情很好？没关系，我会原谅你的。”

看看第 28 节开始这个仆人的反应。“‘那个仆人出去的时候，发现一个仆人欠他一百第纳尔，相当于一百天的工资。他抓住他，开始掐他的脖子。’把你欠我的都还给我吧！”“他要求。”他的同伴跪下恳求他，“对我有耐心，我会报答你的。”

“但他拒绝了。相反，他离开并把那个人扔进了监狱。”现在你能相信吗？他欠老板 1600

万美元，但老板原谅了他。现在，他的同伴欠他一百第纳尔，与他主人宽恕的数额相比，这是微不足道的。他拒绝表现出任何怜悯，反而将他投入监狱。

你说，他怎么能做出这样的反应呢？那个欠下 1600

万美元债务的仆人并没有真正感到被宽恕。不管出于什么原因，他仍然感觉头上仍然悬着一把利剑。因此，他愚蠢地试图筹集如此少量的资金来偿还这笔看似 1600 万美元的债务。

真正的悲剧是，今天很多基督徒都过着这样的生活。他们服从福音，归向基督，罪债就被取消了；但他们仍然生活在这样的感觉中：主啊，我会补偿你。我知道我欠你很多，所以我会还清的。我会偿还我的罪债，因为我知道他们永远做不到。当他们遇到挫折时，他们对周围的人要求严格、严苛且不宽容。可悲的是，我已经看到太多这样的事了。这就是为什么每个基督徒理解恩典是如此重要。当你相信自己被宽恕时，你就能够宽恕别人，直到宽恕为止。

请注意比喻中第一个仆人的严厉。他抓住并开始掐第二个仆人，要求他偿还债务。根据罗马法，你可以这样做。如果有人欠你钱，你可以掐死他，直到他还钱为止。但这个家伙掐了他一会儿，却没有从他身上挤出任何东西，然后把他关进了监狱。

每当你发现某人严厉、爱评判、吹毛求疵、消极、不宽容、不仁慈时，他就带着未解决的内疚感。一个批判性的、消极的人，总是贬低别人，从不向任何人提供宽恕，他就带着未解决的内疚感。当我们感到不被宽恕时，我们往往会变得不宽恕。

有时你会在父母身上看到这一点。你会看到一位要求严格、刻板且专横的父母。他们对作为父母感到的内疚做出反应。有时你会在老板身上看到这一点。有时你会在同事身上看到这一点。保罗在以弗所书 4 章 32

节中说：“你们要彼此仁慈、怜悯，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”饶恕的关键是要认识到今天神饶恕了我多少。

怨恨使我痛苦。

这是人间地狱。它折磨着你。请跟我一起看看第 31

节的比喻，“其他仆人看见所发生的事。”（这是在第一个仆人把第二个仆人扔进监狱之后）“他们非常难过，就去告诉他们的主人。主人把仆人叫了进来，说道：“你这恶奴，因为你的恳求，我就把你所有的债都免除了。你难道不应该像我一样怜悯你的同伴吗？”你身上有吗？他的主人盛怒之下把他交给了狱卒，让他受尽折磨，直到他还清所欠的一切。”看，当国王发现他的仆人多么不宽容时，他走到他面前说，如果你要走的话既然这样，我也会那样。

有人问这个比喻是否是地狱的象征。是的，确实如此，但它也是人间地狱的象征。因为当怨恨进入你内心并且怨恨增长并感染你时，它会折磨你，并将你关进监狱。它对你的伤害远远超过对你讨厌和不肯原谅的人的伤害。我们需要时常问自己的问题是，痛苦和不可原谅的行为是否会剥夺我们的幸福？是什么伤害还在伤害着你？如果有一天你找到了，就放手吧。这只是折磨你而已。你所憎恨而不原谅的另一个人可能甚至不知道——

他们可能完全不知道。我们周围有数百万人被内疚所囚禁，被自己的愤怒和焦虑所奴役，被怨恨所折磨，有时年复一年。基督的宽恕是打开监狱的唯一钥匙。为了你自己，原谅吧。学会请求宽恕并学会提供宽恕。我的座右铭是：宽恕，享受它并利用它，否则你就会过着痛苦的生活。

未来我需要宽恕。

“这就是我的天父对待你们每个人的方式，除非你们从心里原谅你们的兄弟。”（马太福音 18:35）

约翰·卫斯理曾经被一个认识他的人告诉他：“我永远无法原谅某个人。”卫斯理回答说：“我希望你永远不要犯罪。”

他的劝告要点；如果你想完美地度过余生，那么也许你不需要原谅任何人。但如果你打算再犯一次罪，你最好确保宽恕已经准备好并且愿意，因为宽恕是一条双向路。不敢烧毁通往天堂的桥梁。

在我们所说的登山宝训中的主祷文中，我们的主教导我们如何祈祷；他说：“免我们的债，正如我们免了我们的债。”你明白这个祷告的意思吗？那就是祷告：“天父，你饶恕我，就像我愿意饶恕我周围的人一样。”

现在我问你，你真的愿意做这样的祷告吗？看，圣经说我们只能接受我们愿意提供给别人的东西。

在同一登山宝训中，我们称之为八福的部分。耶稣说：“怜悯人的人有福了，因为他们必蒙怜悯。”我们向别人提供的我们能够接受，但我们不愿意向别人提供的我们就无法接受。神说，要宽恕，因为我希望能够宽恕你。

再看看第35节，“除非你从心里饶恕”，不是口头上的服务，不是一些微弱的理智上的承认，而是发自内心，就在你精神的核心。简而言之，这个寓言教导宽恕是一种生活方式。这是唯一的生活方式，因为我们都是不完美的人。你会伤害别人，其他人也会伤害你，因为我们只是不完美的人，所以我们必须生活在不断宽恕的状态中。你必须享受它，然后将它作为一种生活方式。

为什么我需要原谅？

1. 因为神已经宽恕了我。
2. 为了逃避怨恨的折磨，如果我不原谅。
3. 因为我不想毁掉我将不得不做的事情步行过去。我想要宽恕，这样上帝就会宽恕我。

你需要原谅谁？

1. 你会把你的不幸归咎于世界上的其他人吗？你责怪配偶吗？如果我的丈夫能够正视自己的行为，那么我会做得更好。如果他和我去的话，我就能更多地去教堂。你责怪你的父母吗？如果我小时候父母没有对我这样做，如果那不是其中的一部分，那么我今天的生活会好很多。你责怪老师吗？如果我的老师愿意的话。你责怪老板吗？如果我有一个不同的老板就好了。如果你把自己的不快乐归咎于任何人，那就是怨恨的表现。责备是一种不可原谅的错误的表现，无论是真实的还是感知的，它都没有任何区别，而且是你不宽容。你现在需要放手。放手吧，否则它会折磨你，伤害你未来的生活。

2. 我有记分吗？我脑子里有没有一张成绩单

尊重这个人，这样每当他们做某事时，你就会想，他们欠我的？您的配偶过去是否犯过重大错误？他或她很抱歉，生活还要继续，但你却把这件事放在他或她的头上。你已经成为一个令人不快的人，因为无论做什么，都是无底洞的一部分。一个人再好，你心里都在想，他欠我的。今天我想尽可能直接地告诉你一些事情。不管你做了什么坏事，你就是毁掉这段婚姻的人。你的不宽恕正在杀死它。你从未原谅过，而配偶可能会问：“这有什么用？我似乎永远无法被原谅。”

婚姻只是可以申请的领域之一。你小时候可能被忽视了。您小时候可能受到过虐待。你可能没有得到小时候应有的爱。我不知道我们当中有谁小时候受到过应有的爱。为什么？因为我们无法完美地去爱。我们是不完美的人。

3. 你是否发现自己对某人采取某种行为方式，因为他让你想起了你讨厌的人？

我知道这听起来很奇怪，但是各种各样的人都会看着一个人说：“他让我想起了我童年时的某个人。”

所以，他会因为过去的问题而完全不同地对待他们——

他永远不会放手。如果我们审视自己的灵魂，就会发现我们中的许多人需要做的宽容比我们想象的要多得多。我们需要现在就做！奇异恩典课程#1239

问题：

1. 神是？

- A. ____ 爱
- b. ____ 正义的（正义的）
- C. ____ 真相
- d. ____ 怜悯
- e. ____ 和平
- f. ____ 以上全部
- g. ____ a 和 c
- h. ____ a、c 和 e
- i. ____ a、b 和 c

2. 你应该原谅多少次？
 - a. _____
 - b. _____ 七
 - c. _____ 一百
 - d. _____ 每次有人问的时候。
3. 当一个人宽恕时，他会记下他的过错吗？

是 _____ 否 _____
4. 服从福音就可以免除我们对神的亏欠吗？

真假 _____
5. 人的罪和叛逆什么时候被消除？
 - a. _____ 我们肉体的死亡
 - b. _____ 我们向罪而死
 - c. _____ 我们承认耶稣是主
 - d. _____ 当我们相信神会宽恕并服从他时
 - e. _____ a、b 和 c
6. 宽恕的关键是认识到神宽恕了我们多少？

真假 _____
7. 为什么我需要宽恕？
 - a. _____ 因为上帝宽恕了我
 - b. _____ 为了逃避怨恨的折磨
 - c. _____ 我不想烧毁我必须走过去的桥
 - d. _____ 我希望上帝原谅我
 - e. _____ 以上全部
 - f. _____ a 和 d

第5章

同性恋是罪吗？

二十五年前，同性恋这个词只是在耳语中被提及，甚至很少有人提及。大约二十年前，同性恋以一种非常重要的方式引起了公众的关注。这次有了一个新名字“同性恋社区”，并发起了一项新运动“同性恋权利”。

同性恋确实“出柜”了，不再是媒体或公众谈话中的禁忌。相反，它被宣传为“另类生活方式”。

有趣的是，几个世纪以来，基督徒一直相信同性恋是毫无疑问的、直接违反上帝旨意的行为。但现在这个前提正面临着更加自由的公众舆论，这是对的吗？同性恋是另一种生活方式，还是罪恶？这是公然偏离上帝律法的行为。好吧，对于我们这些接受圣经是神所默示的、无误的话语，是神对人类的呼吸的人来说，我们别无选择，只能转向圣经来寻找答案。在我们研究圣经及其具体经文之前，我认为考虑一下有关世界范围内这个问题的背景的一些事实可能会有所帮助。

例如，同性恋根本就不是一个真正的当代问题。人类学调查表明，即使在最古老的部落中也存在同性恋行为。历史上对此的记载甚少。但有趣的是，在西方文明，尤其是英国历史中，你会发现一些令人着迷的事实，其中大多数是以禁止同性恋行为的形式出现的。例如，1290年，英国法律规定鸡奸者必须被活埋。1533年，亨利八世改变了处决方式，但仍然是死刑。1861年，英国法律终于用终身监禁代替了死刑，但它仍然被认为是一种非常可怕的罪行。您是否相信直到1967年英国对被定罪的同性恋者仍然会判处无期徒刑？美国也有类似的法律，但处罚较轻。

时代变了。同性恋行为不仅在很大程度上是合法的，而且在我们的文化中也变得越来越普遍和被接受。问题来了，“到底有多普遍？”坦率地说，可靠的数据很少。本世纪第一个关于美国同性恋活动的重大研究直到1950年才出现。它是由EG Kinsey

博士进行的。他走遍了全国，采访了数千名男性——他的研究只针对男性——他得出的结论是，大约百分之十的男性在 16 岁到 65 岁之间有过至少三年的同性恋经历。1972 年，Paul Gebhardt 博士受国家心理健康研究所委托进行了另一项研究。

也有更多的保守派学者对这些说法进行了斥责和反驳。可靠的数据仍然很难获得。但大多数专家，无论是保守派还是自由派（以及介于两者之间的任何人）都同意，至少 7% 的美国男性人口和大约 5%

的美国女性人口积极从事同性恋活动。虽然我们不知道具体数字，但事实是同性恋权利运动已经如火如荼地进行着。他们现在拥有自己的杂志和自己的社区。他们经营自己的娱乐场所和夜总会，并且拥有美国最强大的立法游说团体之一。

不过，在我们转向圣经并了解圣经对同性恋的看法之前，我希望我们先看另一件事。我认为我们有必要定义这些术语，尽管我确信我们所有人心中都对同性恋有一个含义。

同性恋行为是两个同性成员之间的性交行为。这是一种行为。我想根据定义将其与同性恋取向区分开来。仔细听。同性恋倾向是一种倾向于选择同性恋关系而不是异性恋关系的倾向或愿望。

这两者之间存在差异，稍后您就会明白为什么我们要区分它们。同性恋行为是一种行为；同性恋倾向是欲望或渴望。这两者的不同就像异性恋行为与异性恋取向的不同一样。现在有两个技术术语需要定义，perverts 和 inverts。

有些人会被贴上变态的标签。变态者，或变态，是指那些本质上是异性恋，但后来转变为同性恋倾向的人。你说，“为什么有人会改变他们的性渴望、性取向？”

同样，研究还很粗略，而且原因也各不相同。有趣的是，变态与某些环境（例如单一性别机构）之间存在更强的相关性。在单一性别的地方，例如监狱或寄宿学校，甚至武装部队，变态发生率通常比一般人口更高。

然后还有第二类人可能是同性恋者。这些人被称为性格倒错者。性格倒错者是指永远不记得自己被异性所吸引的人。从他们有意识的成年生活一开始，他们就感受到同性的吸引力。关于导致反转的原因，研究还很粗略。但存在相关性。因素之一是家里缺少父亲形象。事实上，在美国的贫民窟中，父亲缺失的发生率较高，相应的倒错发生率也很高——大约是全国人口的两倍。

我们稍后会回到这些术语，但请记住，同性恋行为、同性恋取向、变态和倒错之间的区别。

现在让我们来看圣经。圣经对同性恋行为有什么看法？上帝的话语没有关于这个主题的丰富材料，但是当圣经谈到同性恋时，它强烈反对这种行为。我想你在《圣经》中首先看到的地方是《创世记》第 19

章。罗得是亚伯拉罕的亲戚，他在所多玛城接待了两个陌生人，他的家实际上遭到了城里淫荡、卑鄙的人的轰炸，这些人无论是在他们的性取向还是在他们的行为上，他们都是明显的同性恋者。于是，他们冲进了罗得的家。顺便说一句，所多玛和它的姐妹城市蛾摩拉最终被毁灭了。在《士师记》第 19 章中，你读到了类似的情况，这次是在基比亚城。

DS

贝利在他的《同性恋与基督教传统》一书中试图辩称，违法者（特别是在涉及罗得和他家中的陌生人的情节中）确实违反了待客规则，这就是他们受到谴责的原因，而不是因为他们的行为。同性恋活动。贝利先生的理论经不起推敲检验，因为我们得到了对所多玛和蛾摩拉所发生事件的解释。这可以在《犹大书》第 7 节找到。”

这就很清楚了，不是吗？这封我们称之为裘德的信是为了让我们知道——至少是其中的一部分——

这些人因为他们的同性恋行为而受到谴责。坦率地说，这与《旧约》中的一些禁令相对应，例如《利未记》18:22 和《利未记》20:13，其中男性同性恋被描述为可憎之事，并规定死刑。

这些陈述的强度既体现在其上下文中，也体现在所附处罚的严重性上。然后，当你从旧约圣经进入新约圣经时，你会发现保罗继续谴责同性恋活动。“甚至女性也用不自然的关系来交换自然的关系。同样，男性也抛弃了与女性的自然关系，而彼此燃起欲望。”

（罗马书 1:24-25）所有这些都是针对那些背离上帝的人——他们是不敬虔的人——

而上帝不会容忍这种行为。言语很强烈，但实际上保罗在哥林多前书 6:9

中也说过同样的话，当时他列出了那些不义的人，其中包括同性恋者。在提摩太前书 1:10 中，所多玛人被列为不法和悖逆之人。

现在我想在这里指出一些事情，如果你以前没有听说过，你将来可能会听到。自由派神学家中正在进行一场运动，强调保罗在反对同性恋的这三个警告中谴责的是变态，而不是颠倒。你还记得区别吗？保罗对那些“生来就对异性有天然的吸引力”但后来发生了改变的人来说，这样做是错误的。言外之意是，“如果任何人是一个性倒错者，并且选择进行同性恋行为，那么这个人就不会被禁止。”

那是不对的。圣经至少有两个理由证明这是真的：

1) 主要原因是保罗在罗马书1章、哥林多前书6章和提摩太前书1章中用来谴责同性恋行为的词。他使用的希腊词实际上是一个总称，指的是所有同性恋行为。相比之下，他本可以使用三个不同的希腊术语之一来专门指代性变态，但他选择不这样做。所以，言外之意很明显，无论是倒错还是倒错，同性恋行为都是受到谴责的。

2)

请注意，罗马书第一章的上下文是创造的上下文。禁止同性恋不仅仅针对个人，无论是性格倒错还是性变态。它指出这违反了上帝的秩序。“既然关于上帝的一切对他们来说都是显而易见的，因为上帝已经向他们表明了这一点。因为自从创造世界以来，上帝的无形品质、他永恒的力量和他的神性就已经被清楚地看到，并且可以从被造是为了让人们没有借口。”（罗马书 1:19-20）

你看，罗马书第一章的背景是神已经清楚地表明了他的设计是什么。男人选择女人，两个人在婚姻的背景下在一起，建立终生的关系。这是上帝创造事物的自然方式，也是他选择管理这个世界的方式。从语言上就非常清楚了。

结论：

A. 一般来说

1) 同性恋在我们的文化中可能比我们任何人愿意承认的更为普遍。

2) 同性恋是当今一个日益受到关注的问题。

3) 圣经对同性恋行为的一贯和强烈反对意味着基督徒不能接受这种做法，将其视为上帝所命定或上帝接受的生活方式。无论个人的性取向或动机如何，这都是事实。

B. 致基督徒

1) 圣经教导我们憎恶罪，但我们爱罪人。当我们称一个男人或女人为同性恋时，我们指的是他们是什么，还是他们做了什么？现在想一下。你什么时候会称一个人为杀人犯？当他们犯下谋杀罪的时候，对吗？什么时候你会称一个人为小偷？当他或她偷了东西时。从更积极的角度来看，你什么时候会称一个人水管工？仅当他们在该任务中表现出技能时。对于我们许多基督徒来说，同性恋罪的本质是如此令人厌恶，那么也许我们很难将罪与罪人隔离开来。

在我们的世界上，有些人可能有同性恋倾向，但他们正在与罪恶作斗争。神可以把他们从这种情况中拯救出来，就像他可以把我从我们犯罪的“致命弱点”的倾向中拯救出来一样——

而我们的可能完全不同。但我恳求基督徒，当我们面对同性恋问题时，不要逃避问题，而是面对它。爱罪人，同时憎恶罪恶。这就是耶稣所做的，这就是他希望我们在同性恋罪以及卖淫罪、化学依赖罪、愤怒和所有其他罪方面所做的。

多年前，《解释者圣经》（注释）对罗马书 1 章 27

节这样写道：“这个主题是一个必须诚实面对的主题，但任何有美好感情的人都不应该在这个主题上徘徊。”

我想这就是我们几十年来对同性恋和同性恋行为的看法。恐怕我们生活在一个我们必须对它停留更长时间的时代，因为它在我们的社会中占据了重要的地位。

奇异恩典课程#1013

问题：

1. 自创世以来，同性恋已被社会接受或容忍吗？

真假 _____

2. 同性恋行为是两个同性成员之间的性交吗？

真假 _____

3. 同性恋倾向是指对同性恋关系的倾向或渴望超过异性恋关系吗？

真假 _____

4. 所多玛和蛾摩拉的人沉迷于性变态？

真假 _____

5. 所有婚外性行为，无论是同性恋还是淫乱，都是罪吗？

真假 _____

6. 使徒保罗谴责同性恋，并引用他的话说：“甚至女人也用不自然的关系交换了自然的关系。同样，男人也放弃了与女人的自然关系，并被彼此的欲望所点燃。”

真假 _____

第6章

摆脱化学品依赖

一位牧师注视着他 300

名成员的会众。每个教区居民的特点都是笑容满面、衣着漂亮、头发整齐、牙齿整齐。传教士刚刚就基督徒的生活方式进行了一次强有力的讲道，包括背诵饮酒的罪恶，并热情地劝告他的人民完全戒除偶尔使用的酒精或烈性药物。

在结束他的课程时，他环顾人群，内心深处认为也许有些人偶尔会喝酒，但他确信他的成员中没有一个人有严重的酗酒或吸毒问题。他几乎没有意识到，迈克就坐在左边中间。迈克是一名 24

岁的医科学生，在高中教授圣经课。他在宣教委员会任职，每个人都钦佩他的热情、工作和奉献精神。但没人知道迈克的父亲住在另一个城镇，他是个酒鬼，迈克不由自主地想要取得越来越大的成就，徒劳地试图获得父亲的认可并提高自己的自尊。教会里的每个人都认为迈克已经做到了。他们认为他与上帝有着健康、重要的关系。

迈克后面四排是克拉伦斯和莎伦。莎伦忠实地出席，而克拉伦斯每月只来一次。传教士知道克拉伦斯是一位非常成功的商人。他听说他的收入高达六位数，但他不知道克拉伦斯是个酒鬼。当他喝醉时，他变得卑鄙、暴力并殴打莎伦。

过道对面是蒂姆和艾莉森，以及他们的小女儿阿曼达。牧师听说他们遇到了麻烦，甚至分开了一段时间。就在本周，他听说蒂姆的工作可能会遇到困难。他不知道这一切都是由于蒂姆每两周吸食一次可卡因造成的。

然后在第三排，右前方，有可爱的小艾玛。艾玛现已成为寡妇，47

年前当地教会成立时，她是该教会的创始成员。艾玛一向忠实出席，最近开始缺席一些仪式，朋友们注意到她的双手在颤抖。他们担心她正处于帕金森病的早期阶段。他们几乎不知道，她的双手颤抖是由于她两年前在一次小手术后开始服用处方止痛药而暂时停药，而她通过向医生撒谎和欺骗药剂师多次重新配药。

后排是马文，他 12

岁的儿子被醉酒司机撞死。对面，两名青少年在喝啤酒和吸大麻后破坏了当地学校。这样的例子不胜枚举。各位，我向你们提供的名字纯粹是假设的，但我刚刚与你们分享的场景是真实的。他们和其他数百人在这个教堂和美国的每一个教堂中都重复出现。化学品依赖和药物滥用正在困扰我们的国家并摧毁数百万人的生命。每 12 人中有 5 人的生活受到过化学依赖的影响。

现在让我们停下来思考一下我们正在谈论的内容。化学依赖性是什么意思？化学品依赖被定义为越来越多地转向使用化学品来满足生活需求的过程所导致的状态。换句话说，这种化学物质可能是酒精，它是我们文化中最普遍、最危险、最昂贵、最致命的药物。它可能是尼古丁、可卡因、快克、海洛因、安非他明、吗啡、镇静剂或任何数量的处方药。

如果依赖某种化学物质来度过一生、一天、一周或满足生活的需要；无论物质是什么，这就是所谓的化学依赖性。这可能意味着每天喝一杯。这可能意味着每两个小时必须喝几杯酒。这可能意味着晚间服用镇静剂，这样您就可以入睡。这可能意味着每隔一个周末就会吸食可卡因。这就是化学依赖性。

化学依赖性常常导致身体成瘾。现在看看这个定义，让我们理解我们在说什么。当身体细胞因使用某些物质而改变其功能方式时，就会发生身体成瘾。从字面上看，身体成瘾意味着你的生理发生了改变，你的身体渴望这种化学物质才能发挥作用。

这两件事的悲剧在于化学依赖性总是无法满足用户寻求满足的生活需求。我们不要撒谎。对于吸毒者来说，解决某些问题最初感觉很好。这就是他们接受它的原因。有一种乐趣。但在短短的一段时间内，这种化学物质就开始隔离这些人，将他们与上帝、他

们所爱的人以及真正能满足他们生

活需要的事物隔离开来。经过一段时间的化学依赖后，身体成瘾就开始了，而身体成瘾是一个死亡过程。有时它很慢，通常很快，但总是致命的，除非循环被打破，而这种情况很少发生。

依赖性和虐待问题有多严重？

这是一场灾难。

田纳西州中部酒精和毒品委员会的统计数据显示，在田纳西州纳什维尔，50%的配偶虐待事件、50%的交通死亡事件、35%的自杀事件、62%的袭击事件、52%的强奸事件均涉及毒品。，49%的谋杀案涉及酒精或化学成瘾，38%的儿童虐待案，68%的过失杀人案，69%的溺水案。

但真正让我震惊的是1994年田纳西州的一篇文章，文章在纳什维尔都会区说，超过80%

的当地被判刑的重罪犯是因为与毒品有关的犯罪行为。现在让我们明白这一点。如果不是毒品，我们社区每五个被定罪的重罪犯中就有四个可以出狱。它正在摧毁生命，它正在摧毁家庭。

它正在消灭我们。

这是撒旦用来杀死我们的工具。1960年，我国因毒品犯罪被捕的人数不到3万人。1990年，这一数字已超过100万。1994年的今天，美国监狱的牢房里挤满了毒贩、瘾君子、酗酒者和精神病患者，而这些人往往是因为滥用药物而患上精神病。

有些人倾向于说：“好吧，我们把更多的人关进监狱吧。”

我们现在已经有四百万人入狱。如今，美国的监禁率是世界上所有工业化国家中最高的。每10万美国公民中有519人入狱；其中80%是因为毒品。比较美国和加拿大，每10万人中有116人，而日本每10万人只有36人。与毒品有关的案件如此猖獗，以至于我们国家的法庭变得无能为力。

在我国医疗领域，药品每年花费750

亿美元；每年有五十万新生儿。这让我心碎。每年有五十万新生儿在怀孕期间接触毒品。十年前还是罕见的裂纹婴儿如今可能挤满了每天花费2,000美元的儿科病房。这是一场灾难。

具体原因。

其起因并不是一场流行病；而是一场流行病。它又回到了一对一的状态。人们为何沉迷于毒品？整个根是什么？你已经认识他们了。

同侪压力——

这种压力尤其影响年轻人。他们的好奇心想知道这到底是怎么回事。有些人喜欢玩火。我不知道为什么，但他们就是这么做的。

疼痛——每个酗酒者都在寻求减轻疼痛的方法。这是喝酒的首要原因。它可能是情感的、身体的或心理的。但痛苦也是一个原因。

缺乏自我价值和自尊——

吸毒的年轻人通常是最没有安全感的人。哦，他们中的一些人胆大、大胆，而且很虚张声势，但当你剖析这一点时，你会发现他们是没有安全感的人。大人也是同样的道理。鸡尾酒会的整个想法是我无法在自然状态下产生共鸣，但给我一点化学物质，我就会放松下来。我会接受的，我有自我价值。

根本原因。

有些人可能会认为这很简单，但这是事实。疫情的根源可以追溯到伊甸园。当亚当和夏娃选择犯罪时，他们就失去了生命。他们失去了真正的生命，这意味着他们不仅失去了当时完美地球上无穷无尽的生命，还失去了生活质量。在那之前，他们不知道什么是痛苦，他们不知道什么是沮丧，他们不知道什么是担忧。他们不知道什么是悲伤。它们在生活中具有绝对的意义。但当他们犯罪时，他们就失去了它，他们也为我们所有人失去了它。几个世纪以来，男人和女人一直在努力找回它。我们尝试过毒品、金钱、权力、工作、娱乐、宗教以及其他1001种东西。

核心信息。

只有一件事能够夺回伊甸园中失去的真实生活，那就是耶稣基督。

耶稣经常谈到生命？他说：“我就是生命的粮”（约翰福音 6:48）“我就是道路，我是真理，我就是生命”（约翰福音 14:6），“我来了，叫他们就可以得生命，并且得的更丰盛”（约翰福音10:10）并且“复活在我，生命在我”。（约翰福音11:25）在福音书的记载中，耶稣曾十一次说过“我就是生命”。他是我们失去的生命。与耶稣的真正关系是唯一可以弥补在伊甸园中失去的东西。用其他任何东西来填补这个空白都是罪过。

罪

你知道“罪”这个词的意思吗？在希伯来语中，它的意思是“未击中目标”。它被用来形容一个没有射中目标的弓箭手。顺便说一句，我一直听到这个问题。酗酒是一种罪孽，还是一种疾病？化学依赖性是一种罪孽，还是一种疾病？总是被问到好像它必须是一个非此即彼的答案。事实是，两者都是。两者都是！这是罪，就像唯物主义、贪婪、工作狂或其他上千种东西一样，它完全偏离了追求现实生活的目标。这是罪，但很多其他人也是罪。但一旦选择并经常出现，它就会成为一种疾病。这些化学物质对身体的破坏和破坏实际上超出了个人的控制范围。

对于我们人口中大约 10%

的酗酒者来说，一旦他们开始喝酒，他们的身体、心理结构以及药物的威力的结合，使他们几乎不可能凭借纯粹的意志力戒掉。必须有一些东西介入。对我们来说，虔诚地看着一个酒鬼并说“戒酒”就像告诉一个溺水者“开始游泳”。如果可以的话，他们俩都会这么做。他们不能。

奴役

毒品对心理和身体的成瘾作用是令人难以置信的。在哥林多前书 6:12

中，哥林多人说：“凡事对我来说都是许可的，凡事都是许可的。”

他们滥用自由。保罗说：“凡事我都可以，但我却不为任何事所辖制。”再读一遍最后一点：“我不会被任何事物所控制。”

事实是，那些用毒品愚弄的人，最终都变成了傻子。他们将被这些物质所控制，以至于他们必须吸鼻、吸毒、喝酒、抽烟、吃药或注射，等等。

保罗说我们要么是罪的奴隶，要么是神的奴隶。“我用人类的术语来表达这一点，因为你的本性是脆弱的。”

现在我们不承认这一点，但我们每个人都是软弱的。我们像小猫一样软弱。“正如你过去将身体的各个部分献给不洁和不断增长的邪恶的奴役一样，现在也将它们献给正义的奴役，从而带来圣洁。”

（罗马书6:19）他说，不要那样奉献自己。但我会告诉你一些关于毒品奴役的事情。关键是：如果你还记得约翰福音 8 章 44 节的话，撒旦被耶稣称为说谎者，以及万般谎言之父。你知道撒旦对化学依赖者以及那些化学依赖者说什么吗？你知道他在告诉你什么吗？他一遍又一遍地告诉你，你可以随时停下来。你知道化学依赖者会做什么吗？他们会停下来一会儿，只是为了给自己一个错误的证据，证明他们可以做到。但他们不能。

今天美国有1800万酗酒者，仅仅一种毒品，就有1800万酗酒者。只有 15%

的人正在寻求帮助。你知道为什么只有三百万人寻求帮助吗？这是因为另外 1500 万人相信了这个谎言。他们相信他们已经掌握了药物的谎言，而药物已经掌握了他们。

治愈

意志力做不到。这是一个绝对无限的循环吗？不，受抚养人有治疗方法。

1. 认识到药物滥用的不足和破坏性。

首先，他或她必须认识到药物滥用的不足和破坏性。这个人必须认识到，如果他们继续目前的做法，那将比康复更痛苦。换句话说，这个人必须意识到他或她对化学物质有依赖性。戒酒互诫协会制定的 12 步计划的第一步是（这是基础）：当一个人在其他人面前说：“我承认我对酒精无能为力，我的生活已经变得无法管理”。直到他们愿意承认没有帮助。当他们承认这一点时，门就打开了。

2. 相信基督能填补生命中的空虚。

他或她必须相信基督能够填补生命中的空虚。你说，什么空？我们之前谈到的空虚。当罪恶进入世界时所产生的空虚，药物和化学物质首先试图填补的空虚，只是为了帮助你度过这一天，克服痛苦或给你带来快感。他们不这样做，但耶稣却这样做。他是道路、真理、生命。

这并不是什么新鲜事，可以追溯到 2000 年前，当时保罗在以弗所书 5 章 18 节中说：“不要醉酒。”那里有酒精药物。他说，这并不能填补空白。“相反，要被圣灵充满。”他在说什么？他谈论的是基督的灵、神的灵和圣灵，当你归向基督时，神就会让圣灵住在你里面。顺便说一句，戒酒互诚协会的第二步是说：“我开始相信有一种比我更强大的力量可以让我恢复理智。”他们是对的，只有我会走得更远。这种力量的源头就是耶稣基督。他最终会让你恢复理智。

3. 成为康复社区的一部分。

受抚养人成为康复社区的一部分。“治疗社区”可以是 AA、NA 或其他支持团体。但我希望你能听到这个，并且听清楚。我们不只是与依赖他人的人交谈，我们还在与家庭中的许多人交谈，你会变得相互依赖。依赖化学药物的人无法自行痊愈。你听到了吗？依赖化学药物的人无法自行痊愈。他们不会自己发现问题。他们不会自己寻求帮助。他们不会独自坚持康复过程。这就是为什么神如此智慧，他在传道书 4:9-11 中说：“两个比一个更好。因为如果一个人独自行走，摔倒了，没有人可以扶他。但如果有两个人其中一个摔倒了，他就会有人把他扶起来。”

从化学依赖中恢复是一个终生的过程。这就是为什么戒酒 10 年的酗酒者仍然可以参加 AA

会议，因为依赖者必须成为治疗社区的一部分。现在我想对教会的人们说一些话。各位，那应该是教堂。你听到我说话了吗？遗憾的是，像戒酒互诚协会这样的项目不是在教堂内兴起的，而是在教堂外兴起的。

1978

年的盖洛普民意调查显示，四分之一的美国人承认自己有酗酒问题。但只有百分之八的人表示，如果他们或家庭成员有饮酒问题，他们会向教会或其训练有素的人员求助；只有百分之八。看，我们在指出追逐毒品是错误的方面做得非常好，但在试图伸出援手并说：“这就是你如何得到它的正确方法。这就是你如何得到它的方法”方面做得非常好。固定的。”我们必须两者都做。

加拉太书 6 章 1 节说：“弟兄，若有人过犯得胜，你们属灵的人就温柔地把他挽回过来。”然后下一节说：“你们互相承担重担。”这个词的意思是漫长的旅程，而不仅仅是说“你应该放弃它”。把重担背在背上，长期随身携带。

4. 对操纵、谎言和合理化保持开放和诚实。

依赖者必须对他的操纵、谎言和合理化开诚布公，因为每个药物依赖者都会经历这些。他们对每个人都撒谎。

“如果我们承认自己的罪，他是信实的、公义的，他会赦免我们的罪，并洗净我们一切的不义”（约翰一书 1:9）他必须坦白。这样他的心灵才能得到自由。

5. 重新学习健康的生活技能。

受抚养人重新学习健康的生活技能。

6. 家庭的部分。

a) 对瘾君子、依赖者保持深切的爱。这意味着一种为他们寻求最好的爱，永不放弃，但它会做最好的事情。

b) 不要帮助或教唆依赖行为。不要火上浇油。你保持着无私的爱。就像浪子比喻中的父亲一样。他没有继续寄钱。他知道这个男孩必须清醒过来。他必须回家。

c) 小心面对。有时你确实必须面对。他们独自一人不会好起来。你必须向他们展示他们的生活中发生了什么。您知道受抚养人平均需要多少次对抗才能寻求康复吗？54，是的 54。如果您与酗酒者或吸毒者住在一起，并且您已经一遍又一遍地尝试帮助他们找到康复所需的帮助，请放心统计。

如果你除了耶稣之外还追求任何能给你生命带来真正意义的东西，那么你就达不到目的了。它可能是你的工作，可能是娱乐，也可能是你的钱包；管他呢。如果你今天对化学物质有依赖性，我希望你现在能当着某人、你的家人或一小群人的面说：“我的生活已经变得难以管理，我无力改变它”。除非你这样做，否则你将继续被奴役。

奇异恩典课程#1202

问题：

1. 化学品依赖是指越来越多地转向使用化学品来满足生活需要的过程。

真的 _____ 错误的 _____

2. 化学依赖性永远不会导致身体依赖性。

真假 _____

3. 人们为何沉迷于毒品？

- a. _____ 同辈压力
- b. _____ 疼痛
- c. _____ 缺乏自我价值
- d. _____ 以上全部
- e. _____ 以上都不是

4. 化学依赖性的根本原因是

- a. _____ “一个人就是这样被创造的”
- b. _____ 社会
- c. _____ 饥饿
- d. _____ 罪恶

5. 一个人可以随时停止依赖

真假 _____

6. 为了摆脱和治愈化学依赖性，人们必须：

- a. _____ 认识到药物滥用的不足和破坏性。
- b. _____ 相信基督能够填补生命中的空虚。
- c. _____ 成为康复社区的一部分。
- d. _____ 对操纵、撒谎和合理化保持开放和诚实。
- e. _____ 重新学习健康的生活技能。
- f. _____ 以上全部
- g. _____ 以上都不是

7. 家庭之爱会面临化学依赖，但不会资助它

真假 _____

8. 依赖化学品的人需要经历多少次对抗才能寻求康复？

- A. _____ 24
- b. _____ 54
- C. _____ 84
- d. _____ 104
- e. _____ 1004

第7章

免于拖延

拖延.....数百万人的生活和精神、身体、智力、情感等方面都比他们能够或应该的要差，因为他们永远在拖延。我们怎样才能摆脱拖延症呢？

拖延是我们大多数人都推迟处理的普遍问题。我们大多数人都知道该做什么，但我们只是倾向于推迟它，一段时间后它就成为了我们的生活方式。你是一个拖延症患者吗？你经常拖延事情吗？这首小诗描述了你吗？

拖延是我的罪过

它只会给我带来悲伤。

我知道我应该放弃

事实上，明天我会的。

本课讨论拖延症的原因、代价和治疗方法。

原因

1. 优柔寡断。你是否有过这样的经历：在餐馆里，服务员走过来，你却因为拿不定主意而让他走开？或者，您是否曾仔细阅读菜单、点菜，并在主菜上桌后说：“我希望我选择了您点的菜。” **犹豫不决**会让我们拖延，让我们推迟买车、选择大学或换工作。

2. 恐惧。当我害怕时，我就会把事情推迟。有没有人推迟过您需要去看牙医的经历？有人推迟了需要进行的手术吗？您是否推迟与同事分享您的信仰？为什么？那是因为你害怕。恐惧让我们拖延。

3. 完美主义。完美主义往往会让我们拖延。所罗门说：“望风者，必不播种；望云者，必不收割。”（传道书11:4）换言之，如果你等到云层和气压等一切都恰到好处时，你就永远无法完成任务。《活着的圣经》解释了这节经文：“如果你等待完美的条件，你永远不会完成任何事情。”阿门。完美主义会导致拖延。

4. 愤怒。拖延可能是报复我们不喜欢的人或我们不想取悦的人的一种方式。

为人父母的你们有没有告诉过孩子“关掉电视，洗手，到餐桌上吃饭”？两分钟后你重复，“关掉电视，洗手，到餐桌上吃饭”五分钟后，“.....”这是为什么？是因为节目太好了，还是孩子们擅长拖延，让你知道他们想要独立？

有没有人的伴侣，你几个月来一直要求他做某件事，但他们却没有这么做？原因之一可能是他们抵制你的控制。拖延有时是一种消极抵抗。可能是愤怒引起的。

5. 懒惰。最常见的原因就是纯粹而简单的，就是懒惰。箴言用一个词来指代懒惰的人；“**蛞蝓**”指的是我们所熟悉的一种缓慢爬行的软体动物。“懒惰的人渴望得到什么，但勤奋的人会繁荣。”（箴言 13:4）

我们这一代人对牺牲和痛苦的容忍度很低。我记得我的曾祖父一直在田里辛勤劳作，一直到八十多岁。相比之下，我们的“**沙发土豆**”文化喜欢“简单”这个词。如果容易，我就喜欢，如果难，我就不喜欢。您是否见过广告中经常使用“简单”这个词？易于使用、易于申请、易于获取。这些书会成为畅销书吗？“**改变生活的十个困难步骤**”还是“**七个令人痛苦的塑形方法**”？谁会购买它们？我们想要轻松。关于拖延的两个常见误解是（a）“**避免**这个问题比面对它更容易”和（b）“**明天会更容易处理**”。不，拖得越久越困难。

成本

1. 拖延会造成障碍。

“懒惰的人（懒惰的拖延者）的道路布满了荆棘。”

（箴言15:19）拖延总是会使问题变得更糟。当你把漏水的屋顶拆下来，再拆，再拆，会发生什么？你需要一个新屋顶！有没有人因为推迟检查或更换汽车机油而对发动机进行过大修？拖延会使问题变成危机。它会造成障碍。

2. 拖延会浪费机会。

“懒惰人不按时耕种，到了收割时却一无所获。”

（箴言20:4）拖延者不会利用机会去播种，所以他不会收获。当机会来临时，打开门。

约翰·格林利夫·惠蒂尔（John Greenleaf

Whittier）说：“男人嘴里最悲伤的词是‘本来可以这样’。”“要是这样就好了”是英语中最无用的两个词。当我们在推迟的时候，生命却在流逝。拖延会浪费机会。

3. 拖延会伤害别人。

懒惰使我们无法去爱。爱情需要承诺和努力。很多人不愿意付出这样的努力。

懒惰比爱更容易。我无法告诉你有多少婚姻只是因为两个人的懒惰而破裂。他们推迟做他们知道应该做的事情。我曾听到一些夫妇坐在我的办公室里说：“我知道我应该做什么，但我就是做不到。”

不，不是你不能，而是你不会。你认为你会推迟它，然后它会变得更好。

拖延的人会伤害他们的孩子。懒惰的父母会产生问题的孩子。如果你推迟（a）在你知道他们需要的时候教他们生活的事实，（b）培养性格和责任感的纪律，以及（c）推迟另一个可以建立家庭联系的家庭假期，这会给你的孩子带来问题美好的回忆得以发展。你正在毁掉你的孩子。拖延确实会伤害别人。

治愈

1. 别再找借口了。

“懒惰人说：‘外面有狮子’，或者‘我会在街上被杀。’”（箴言22:13）如果你没有明白这句谚语的要害，让我澄清一下。在所罗门时代，您认为有多少狮子在以色列土地上漫步？所罗门说，拖延者会想出各种各样的借口。别人都有借口，但我有理由。这周我遇到了一些我认为很棒的事情。这是人们向保险公司提交的一系列借口，以收取事故费用。其中一人说：“那家伙遍布整个道路。我不得不多次转弯才撞到他。”这个怎么样？“我把车从路边驶离，看了一眼我的婆婆，然后把车开过路堤。”

另一个人说：“在我试图杀死一只苍蝇时，我开车撞到了电线杆。”我喜欢这个，“我已经开我的车40

年了，直到我睡着了，才出了事故。”嗯，难怪，那是很长一段时间了。这个家伙怎么样，在谈论一个借口，试图把责任推到别处。“电线杆正在快速靠近；当它撞到我的前端时，我试图偏离它的路径。”我最喜欢的是最后一个，“行人不知道该走哪条路，所以我从他身上跑了过去。”“电线杆正在快速接近；当它撞到我的前端时，我试图转向偏离它的路径。”

我最喜欢的是最后一个，“行人不知道该走哪条路，所以我从他身上跑了过去。”“电线杆正在快速接近；当它撞到我的前端时，我试图转向偏离它的路径。”我最喜欢的是最后一个，“行人不知道该走哪条路，所以我从他身上跑了过去。”

你的借口是什么？是什么让你说“有一天……”？圣经说：“懒惰人多找借口。”

本杰明·富兰克林说过：“善于找借口的人很少擅长其他事情。”

人们用来拖延的第一个借口是“当事情稳定下来后，我会_____”（你填空。）我有消息要告诉你们所有人。事情永远不会安定下来。只有当主再来时，他们才会安定下来。

2. 停止拖延。

对于拖延者来说，“其中一天”就是“这些天都不是”。别再拖延了，今天就做。现在开始。

如果你有拖延倾向，这三个词将改变你的生活。“现在做。”

把它写下来。拿一支魔术笔，在一块纸板上写字；将其放在冰箱、浴室镜子、桌子或汽车遮阳板上。让它盯着你的脸，“现在就做！”每当你开始想“我稍后再说”时，请看着这三个字，然后立即行动！

美国宇航局告诉我们，最大的能量消耗是让火箭离开发射台。一旦进入轨道，一切就轻而易举了。别再拖延了，开始吧，如果今天不能完成，就做一部分。今天做10分钟，明天做10分钟，后天做10分钟。看看您在短短六周内将完成多少工作。它会让你大吃一惊。

3. 开始调度。

“完成你的户外工作，准备好你的田地；然后，建造你的房子。”

（箴言24:27）换句话说，你要分清优先事项、首先要做的事，并安排时间去做。你从来都没有时间——你必须腾出时间！

安排重要和不重要的事情。安排个人和家庭圣经学习的时间、与妻子在一起的时间、与家人相处的额外时间以及安排独处的时间（你的安静时间）。如果你不花时间去把事情，事情就不会完成。然而，仅仅安排一些事情是不够的；您必须按计划工作，并且每天必须工作一次以上。在极少数情况下，当等待某人或某事时，可能无法继续执行您的首要任务。然后处理不太重要的任务，直到消除或解决最优先任务的障碍。

“充分利用每一个机会。”

（以弗所书5:16）有一位著名作家，他在纽约乘坐地铁时写下了他的第一本书，他充分利用每一个机会。另一个人在红绿灯时背下了一千首圣经经文。这就是充分利用每一个机会！聪明的男人和女人计划、安排和执行。

4. 面对你的恐惧。

请记住，拖延的主要原因是恐惧。当你回避某件事时，你可能会害怕它。认清它并面对它。最大的恐惧是对失败的恐惧。这就是为什么我们推迟的事情比其他任何事情都多。我们害怕我们会失败。伙计们，勇敢面对吧，恐惧不是软弱的表现，而是人性的表现。马克·吐温说：“勇气并不是不害怕，而是尽管害怕，仍继续前进。”

如果你逃避恐惧，恐惧就会变得更大。如果你面对它们，它们就会变小。

面对恐惧时，要问自己两件事：(a)“可能发生的最糟糕的事情是什么？”通常情况并不像你想象的那么糟糕，并且 (b) 背诵腓立比书 4:13，“我靠着那加给我力量的，凡事都能做。”

背诵大约三遍以上，你就会更容易解决面前的任何问题，因为知道上帝会加强你的力量。

5. 关注你的努力的回报。

生活中很少有事情是容易的。生活是艰难的。你必须坚持下去才能看到回报。专注于超越痛苦的收获。专注于完成任务后的感觉有多好。

这是一个小例子。当孩子们放学回家时，如果他们坐下来先完成作业，他们会享受下午剩下的时间，也会更享受晚上的时光，因为未完成的作业不会悬在他们的头上。这是“你可以现在付费，稍后玩，或者你可以现在玩，稍后付费”的理念。

原则是：“行善不可丧志，只要不放弃，到了适当的时候就会有收获。”

（加拉太书6:9）错误的问题是“我想做什么”。正确的问题是“神要我做什么”。只有非常不成熟的人才会靠自己的感情来生活。上述一切引出了以下两个问题。

你的生活中需要改变什么？

- 是“总有一天我会成为一名基督徒”吗？
- 是“有一天我要参与上帝分配给我的事工吗？”
- 是“有一天我要每天阅读和学习圣经吗？”
- 是“有一天我要戒酒，成为一个更好的父母，花一些时间陪伴妻子和孩子，或者做任何我一直推迟但我知道需要做的事情吗？”

你需要做什么才能让你做好准备？

神说：“我想帮忙。”生命中最大的错误就是推迟或拖延耶稣基督改变你和拯救你的机会。

”

我不知道有谁最终不想与神和好。他们说，“总有一天，我会做出这样的承诺。总有一天，我会让我的生活井然有序。总有一天，我要通过悔改我的罪来顺服神，承认我相信耶稣是神，并被埋葬，通过水洗礼使我的罪孽得到赦免，并成为一位新的基督徒，洗净了我所有的罪孽。”

为什么不现在呢？良好的意愿只会拖延。你知道那句老话，这是真的：“通向地狱的路是用良好的意愿铺成的。”为什么今天不呢

问题：

1. 拖延的原因。

- a. ____ 优柔寡断
- b. ____ 害怕
- c. ____ 完美主义
- d. ____ 愤怒
- e. ____ 懒惰
- f. ____ 以上全部
- g. ____ a 和 c
- h. ____ a、d 和 e
- i. ____ b、c 和 d

2. 拖延的代价。

- a. ____ 它会造成障碍。（箴 15:19）
- b. ____ 这浪费了机会。（箴 20:4）
- c. ____ 它伤害了其他人。
- d. ____ 以上全部
- e. ____ a 和 b
- f. ____ a 和 c
- g. ____ b 和 c

3. 治愈方法。

- a. ____ 别再找借口了。（箴 22:13）
- b. ____ 别再拖延了。
- c. ____ 开始安排。（箴言 24:27）
- d. ____ 面对你的恐惧。（腓 4:13）
- e. ____ 关注你的努力的回报。（加拉太书 6:9）
- f. ____ 以上全部
- g. ____ a、b 和 c
- h. ____ a、c 和 d
- i. ____ b、c 和 e
- j. ____ b、c、d 和 e

4. 拖延者最喜欢的表达方式是“one of those days!”

而上帝说“今天就是那一天”。

真的 ____ 错误的 ____

5. 拖延者通常推迟的最重要的事情是什么？

- a. ____ 向家人表达爱的感觉
- b. ____ 向某人诉说他们的悲伤并寻求宽恕
- c. ____ 拯救、服从上帝以获得宽恕

第8章

论骄傲与谦卑

许多人渴望得到以下问题的答案：（1）我如何使自己摆脱那些扰乱生活的情欲、成瘾和困扰；（2）我如何获得力量做出所需的改变，或者我如何获得上帝的力量在我生命中？

起点是承认问题，不仅仅是问题的表象，而是问题的根源。根本问题是“我负责，我不需要上帝”。这就是亚当和夏娃所面临的问题。保罗在罗马书第七章中曾与这个问题较力，这就是我们的问题。

关键可以在雅各书 4 章 6

节中找到。本课其余部分的所有内容都将源于这篇精彩的课文。雅各说：“神阻挡骄傲的人，却赐恩给谦卑的人。”

这值得重复。“神阻挡骄傲的人，却赐恩给谦卑的人。”

圣经指出，你生命中力量的关键是谦卑，而上帝力量的关键障碍是骄傲，因为一个充满骄傲的人看不到改变或改进的必要。一个人只有充满谦卑，才会被赋予改变的力量。

圣经谈到两种骄傲。确实有一种很好的自豪感。如果你不相信这一点，请阅读加拉太书 6:4，或哥林多后书

7:4。良好的自豪感是自尊、出色完成工作的满足感以及看到他人成功的喜悦的同义词。在圣经中你只看到两三次这样提到骄傲。百分之九十九的情况下，你会发现骄傲是以非常负面的方式被提及的，它与自负、自私、傲慢或自负联系在一起。有人说：“自负是唯一一种疾病，当你得了这种病时，其他人都会生病。”

通过观察一些名人和重要人物，我们可以看出一个人是如何轻易成为受害者的。

还记得穆罕默德·阿里吗，你们这些同代或以上的人，阿里在他的巅峰时期是多么的傲慢和骄傲？故事讲述有一次，阿里在一架飞机上，飞机即将起飞。空姐走到阿里面前说道：“先生，您需要扣好安全带。”

阿里以他典型的傲慢、表演者式的方式说道：“超人不需要安全带。”空姐回应道：“超人也不需要飞机。”他扣上了皮带。

骄傲在别人身上很容易看到，但在我们自己身上却很难看到，但它确实存在。这不仅是人类的基本问题，也是你的基本问题，也是我的基本问题。

骄傲会导致其他问题。

1. 骄傲会阻碍个人成长。

你认为你已经完全掌握了它，不需要改变、成长或改进。你的灵里充满了骄傲。有人说：“当头部开始肿胀时，心智就会停止成长。”确定您是否需要本课程的唯一方法是您是否认为自己不需要。

所罗门说：“你眼中的人有智慧吗？愚人比愚人更有希望。”（箴言 26:12）“遵守管教的人，指明生命之道；忽视管教的人，使人误入歧途。”（箴言 10:17）这两节经文一起说，骄傲的男人或女人只会自我评价。他们认为自己知道所有需要知道的事情，寻求任何建议是没有意义的。

如果你有婚姻问题，但你不与任何人谈论它，那就是骄傲。就是这样，纯粹而简单。如果你遇到经济困难并且你不会就此寻求建议，那只是你的骄傲。如果你在工作、学习或某些人际关系中失败了，而你只是想掩盖它，那就是骄傲。很多时候，我们宁愿看起来聪明，也不愿自己聪明。变得聪明的方法是谦虚。骄傲会阻碍一个人的成长。

2. 骄傲会破坏我的人际关系。

骄傲是所有关系冲突和不和谐的根源。当你出于骄傲而行事时，你往往会要求很高、缺乏同情心，甚至令人讨厌和粗鲁。

你见过骄傲的人在高级餐厅招待服务员吗？这是令人厌恶的，他们要求很高，却从不满足。骄傲使我们记仇并记分。这让我们无法承认自己错了。“骄傲只会滋生争吵。”（箴言 13:10）我要重复一遍。“骄傲只会滋生争吵。”

婚姻中几乎所有争论或争吵的根源都是骄傲。你不想承认你的丈夫或妻子可能部分正确。如果我们能放下骄傲，很多家庭矛盾就能得到解决。

你认为这样的场景已经上演过多少次了？一个年轻人变得叛逆，对他的父亲发脾气，父亲发脾气说：“滚出家门，不要回来。”他们被疏远了不知道多久，因为他们都无法说出英语中这六个最难的单词：“我错了。我很抱歉。”骄傲会破坏人际关系，骄傲还会产生压力和焦虑。

他们不知相隔了多久，因为他们都无法强迫自己说出这四个最难的单词：“我犯了一个错误。我很抱歉。”

一个充满骄傲的人的焦点是自我。这关系到我的地位和形象。政客们现在有了政治舆论专家。他们不关心真相；他们只是希望图像是正确的。形象就是一切。但这确实透露出一种不安全感和自卑感。

您是否曾在福克斯、CNN 或其他频道观看过一场全球峰会或联合国会议？你会看到这些丁霍恩独裁者和来自最小国家的大使带着八排辫子和 40 枚奖牌以及这些装饰鲜艳的制服走进来，但其他国家的总统和大使却只穿着朴素的深色西装。为什么？他们不需要给任何人留下深刻的印象。他们很安全。

您是否曾在福克斯、CNN 或其他频道的世界峰会或联合国会议上看到过那些小国家的独裁者和大使穿着装饰着八排杠和四十枚奖牌的鲜艳制服游行？而其他人士则穿着朴素的深色西装入场。为什么？他们不需要给任何人留下深刻的印象。他们有信心。

我最喜欢的作家之一托尼·坎波洛（Tony Campolo）说：“骄傲常常会毁掉我们最爱的人。”

父母的骄傲会导致孩子的毁灭。那些想要证明自己比别人更好的人经常利用他们的孩子来达到这个目的。坎波洛解释了我们已经知道的事情。“有多少父母骄傲地看着孩子的成绩、孩子的体育生涯、孩子的美丽，而这一切都打着为了孩子进步的幌子。他们在摧毁自己的心灵，同时又在夸大自己的个人价值。”自我”。坎波洛最后说：“幸福往往是骄傲的牺牲品。”

箴言 29:25

说，担心别人对你的看法是一件危险的事情。骄傲会导致焦虑和压力，因为如果我试图活出一种形象，但内心却是另一回事，我就会感到压力、灰心和幻灭。相比之下，我们的主耶稣在登山宝训中所说的第一句话就是“谦卑的人有福了”。

幸福源于谦卑

如果你想摆脱束缚你的事物，除非你开始培养谦卑的心态，否则你不可能做到这一点。这是本课的真正核心。

1. 诚实地认识到自己的弱点。

“隐瞒自己罪孽的人不会成功，但承认并放弃罪孽的人会得到怜悯。”

（箴言28:13）如果你不承认自己的弱点，不承认自己在灵性上永远失败，那么你和上帝都无法解决这些问题。

我喜欢这个故事，一个十几岁的男孩对他的妹妹说：“姐姐，我恐怕犯了虚荣罪。”她看着他，道：“你，虚荣心，怎么了？”

他说：“嗯，因为每次我走过镜子时，我都会发现自己停下来看着并说，‘哇，好帅啊。’”她笑着说，“不，那不是虚荣，那只是无知。”

今晚我们入睡前，你们中的许多人会跪下祷告，说：“主啊，如果我今天犯了罪。”

就在那里停下来，停下来想一想。省略“如果”，因为毫无疑问，你今天犯了罪。花时间隔离你生活中的罪，尤其是那些永久的罪，那些你想把它塞进壁橱的罪。也许是你的通奸，也许是你的谎言，也许是父母的仇恨，也许是工作中破裂的关系，或者也许是你假装不存在的事情。把它拿出来放在桌子上，摊开在上帝面前。除非你承认自己的弱点，否则你不会懂得真正的谦卑。

2. 现实地评估你的实力。

骄傲是基于对自我的错误评价，而谦卑则是基于真实的自我评价。耶稣说：“你们将认识真理，真理将使你们得以自由。”

保罗说：“不要把自己看得太高，只要用清醒的判断来看待自己。”

（罗马书12:3）换句话说，要现实地认识自己。有些人认为谦虚是一种自卑情结。谦卑并不是说：“哦，我很可怜，很可怕，一文不值，或者一无是处。我只是一条老虫。”

这不是真的。你不是一条蠕虫，你不是什么都不是，你是某种东西。耶稣的死并非毫无意义。我们每个人都是独一无二的，都是按照上帝的形象创造的。事实是你有优势。我们所有人都这样做。上帝给了我们这些，但我们也有一些弱点。

我喜欢走在巴斯金·罗宾斯 (Baskin Robbins)

里的小女孩的故事。她几乎看不到柜台上的情况，说道：“先生，我想要一品脱手工包装的啤酒，没有盖子，只有一把勺子。”那家伙看着她，说道：“小姑娘，你确定你能吃得下这些吗？”“哦，是的，先生，”她说。“你看，我的内在比外表要强大得多。”骄傲就是假装你的外表比你的内在强大得多。“每个人都应该检验自己的行为，这样他才能为自己感到自豪，而不必与别人比较。”（加拉太书6:4）这是我一生的经文之一。还有一种很好的自豪感。保罗说，你享受自己的能力，享受自己的成功，享受出色的工作，但**不要比较**。不比较的原因有两个。

- a. 你总能找到工作不如你的人，你会感到自豪。
- b. 你总能找到比你做得更好的人，但你会感到灰心丧气。

神说，我不希望你成为其中任何一个。我让你变得绝对独一无二。你就像雪花，没有两片是相同的。神只是想让你成为你自己。如果你不成为你，谁会成为你？不要与其他人比较——**你要么会感到自豪，要么会灰心丧气。**

加拉太书 6:4

是一个很难遵守的命令，尤其是在一切都建立在竞争之上的文化中。老实说，在美国，我们只想要顶尖的人。我们只想要金牌获得者。我们只想要年度最佳推销员。你会在秋天看到，当摄像机下降到足球比赛的边线时，他们会平移该边线，所有球员都摘下头盔并转身。他们说什么？他们的球队战绩可能是第四和第七，但他们会看着镜头说：“我们是第一，我们是第一。”

有多少次你见过足球运动员转向镜头说：“我们是第四，我们是第四，我们为此感到自豪。”？**不！不！成为第一并不是事情的全部，从来都不是上帝的标准。**

3. 感恩地享受你的成功。

保罗说：“你们有什么是没有受过的呢？如果没有受过，为什么还夸口，好像自己受了一样呢？”（哥林多前书 4:7）你知道保罗在说什么吗？你我所拥有的一切都是上帝赐予我们的。我们说，我用我的两只手建立了自己的事业。这是我的主意。很好，但是你的头脑、你的健康还是你的双手从哪里来的呢？他们都来自上帝。你从哪里得到塑造你的染色体的 DNA，使你成为现在的样子？你看，事实是，如果你能原谅这个双关语的话，我们确实都有设计师基因。但它们不是我们设计的，而是上帝设计的。

你们中有多少人选择了自己的父母、自己的出生地点或出生时间？这些都是上帝的礼物，你用它们所做的就是你回报上帝的礼物。谦卑会享受生活中的成功，但它会心存感激，知道成功的根源。“每一件美好而完美的礼物都来自天父。”（雅各书1:17）我们需要牢记这一点以及鲸鱼的教训。当鲸鱼到达顶部并开始喷射时，就是它被鱼叉刺中的时候。前一分钟你可以成为英雄，下一分钟你就可以成为零。永远不要忘记，光环和套索之间只有 12 英寸的差别。我们需要做的是感恩地享受我们的成功。

4. 无私地为他人服务。

1989 年 10 月，《今日心理学》发表了一篇关于抑郁症的精彩文章。正是因为关注疫情，重度抑郁症才成为我们的文化。它特别关注婴儿潮一代，即 30 岁至 45 岁之间的人群。您是否意识到婴儿潮一代的人患重度抑郁症的可能性是他们的祖父母的三到十倍？这对我来说似乎很奇怪，因为我们的祖父母经历过萧条，他们不得不用一头奶牛的奶养育十个孩子。我的意思是，这不是很神奇吗？

它继续说，“它可以追溯到提升个人的历史和文化事件。”换句话说，文章说，抑郁症是“我”一代——我、我的形象和我的目标——的结果。这是典型的自私和骄傲。他们发现，一个全神贯注于自己的人会做出一个相当小的包裹。

文章还指出，“正如对国家的信仰正在崩溃，对上帝的信仰也在消退一样，离婚率的飙升也在侵蚀着对家庭的信仰。当人们不再相信自己的国家如此强大时，家庭就不再相信自己的国家了。”“可以成为持久团结和支持的源泉，或者与上帝的关系很重要，那么他们还能向什么寻求认同、满足和希望呢？那么人们只有一个选择：他们转向自己，结果就是抑郁。”

在同一本杂志上，还有另一篇文章，名为“超越自私”。请记住，这是《今日心理学》。它并不是试图宣扬任何特定的基督教价值观

。但它说帮助别人可以克服抑郁症。事实上，文章说，当你帮助别人时，实际上会在你的大脑中产生内啡肽。你们中的一些跑步者和运动员知道什么是内啡肽。这是一种真正能让跑步者感到兴奋的激素化学物质。文章指出，当你自愿帮助别人时，你实际上也会得到同样的东西。“志愿提供帮助可以让人们在身体和情感上感觉良好。就像跑步者的平静一样，这对你的健康有好处。”

《今日心理学》在 1989 年所说的只是重申了 2000 多年前保罗在腓立比书第 2 章中所说的话。“不要出于自私的野心或虚荣的自负，而要谦卑地考虑别人比自己更好。你们每个人不仅应该考虑自己的利益，而且还应该考虑别人的利益。你们的态度应该与基督的态度相同耶稣。”（腓立比书2:3）保罗说谦卑并不是看低自己，而是多为别人着想。重点不是我的需要、我的愿望、我的愿望，而是其他人的需求。我喜欢这样说：谦卑并不是看轻自己，而是看轻自己。谦卑就是少考虑自己。榜样就是耶稣。

当所有使徒都在楼房里，骄傲得不敢互相洗脚时，耶稣走了进来，拿了脸盆和毛巾，开始给他们洗脚。唉，真是让他们太尴尬了。但骄傲和缺乏安全感的人无法为他人服务，他们太专注于自己。我们每个人都需要轻松自省，我呢？让我们投入并为他人服务。

5. 自愿谦卑自己。

“在主面前谦卑自己，他就会抬举你。”（雅各书4:10）我希望你注意到谦卑是一种选择，是一个动词。圣经中没有任何地方告诉我们要求神使我们谦卑，这是我们可以选择的事情。我们选择以谦卑的方式行事、说话和思考，而应许是，如果我们谦卑自己，那么基督就会高举我们。这就是所谓的悖论。神说，向上的路必定是向下的。我越谦卑自己，就越承认自己的弱点，认识自己的长处，以感恩的方式享受自己的成功，越为他人服务，上帝就越高举我。但反之亦然，正如有下，下有上。

“骄傲在毁灭之前出现，傲慢的精神在跌倒之前出现。”（箴言16:18）你见过多少个这则谚语的化身？当我开始充满自豪的那一刻，当我认为我已经得到了所有答案的那一刻，就是我开始走向跳板尽头的那一刻。如果你认为你不需要上帝，你就会的。你会的，这只是时间问题。不管你信不信，这都是事实。这将会发生。但你等待的时间越长，你失去的就越多。简而言之，骄傲最糟糕的事情就是它切断了上帝想要给我们的所有美好事物。神阻挡骄傲的人，却赐恩给谦卑的人。

奇异恩典课程#1197

问题：

1. 神是

- a. ____ 爱
- b. ____ 正义的（正义的）
- c. ____ 真相
- d. ____ 怜悯
- e. ____ 和平
- f. ____ 以上全部
- g. ____ a、b 和 c
- H. ____ a 和 c
- 我。 ____ a、c 和 e

2. 上帝是一个完美的例子，他对做好工作感到高兴，而对他所做的事情没有任何自私或自我中心（骄傲）。

真的 ____ 错误的 ____

3. 自我中心、自我中心是唯一让其他人生病的疾病。

真的 ____ 错误的 ____

4. 不和谐和关系冲突的根源在于骄傲？

真的 ____ 错误的 ____

5. 骄傲被摧毁

- a. ____ 成熟，人只会变老

- b. _____ 教育
- c. _____ 努力工作
- d. _____ 谦虚

e. 骄傲是建立在有效的自我审视的基础上的。

真的 _____ 错误的 _____

f. 骄傲就是假装外表比内心强大。

真的 _____ 错误的 _____

g. 骄傲是谦卑的反面

真的 _____ 错误的 _____

h. 一个人可以选择骄傲或谦虚

真的 _____ 错误的 _____

第9章

迈向自由

“他们向他们许诺自由，而他们自己却是堕落的奴隶——因为一个人是任何主宰他的事物的奴隶。”（彼得后书 2:19）请再听一遍最后一句话。“因为一个人是任何主宰他的事物的奴隶。”

不久前，《纽约时报》发表了一篇关于成瘾的文章，整个前提是美国人似乎对这种成瘾的想法着迷。不久前，你只听说过与毒品和酒精有关的成瘾概念。现在它说人们对各种事物上瘾，食物、香烟、锻炼、人际关系、购物、工作、性和电子游戏。事实上，现在有一份名为《美国生命线》的月刊，除了关注我们的瘾之外，什么都不关注。全国各地有 200 多个不同类型的成瘾支持小组。

我们中的许多人（如果不是大多数人）都会对某种东西上瘾。有某种东西确实可以掌控或控制我们的生活。你可能会喜欢其中一种新事物，也可能成为一种旧事物的受害者，比如喝酒。超过 18,000,000 美国人有饮酒问题。它扰乱了他们的生活和家庭。当然，我们中的一些人沉迷于饮食，我不是为了生计，而是为了快乐。您知道美国人超重 23 亿磅吗？你的瘾是什么？控制你生活的恶习是什么？不管是什么，我想与你们分享通往自由的七个步骤。

1) 自由从今天开始。

自由从今天开始，不是明天，不是下周，不是下个月。您是否注意到明天比今天有更多的人在节食？我喜欢所罗门在《箴言》 27:1 中所说的话：“不要为明天夸口，因为你不知道一日会发生什么。”换句话说，不要再告诉自己“总有一天”。事实上，明天的改变会比今天更难，因为拖延总是会让问题变得更糟。从今天开始。

“看风者不播种，看云者不收割。”（传道书11:4）换言之，不要分心。不要找借口，拖延得越多，问题就越大。所以，第一步是，自由必须从今天开始。今天可以开始的事情不要拖到明天。

2) 拒绝责怪他人。

拒绝责怪他人。除非你拒绝责怪别人，否则你永远无法摆脱毒瘾。但这种“不在场证明”的古老封面与亚当和夏娃一样古老。你是否记得？亚当犯罪并责怪他的妻子；夏娃犯罪并责怪蛇，但重点是我们倾向于责怪别人。除非我承担起个人责任，否则我永远不会好起来。这是我的生活，我做出选择。

圣经中我最喜欢的章节之一是这样说的。“让每个人承担自己的负担。”（加拉太书6:5）这里谈论的是个人的责任。这并不是说我们互相帮助。因为前面三节经文说：“要互相担当重担，这样就成全了基督的律法。”但我要对我负责，你也要对你负责。

“不要被欺骗：神是轻慢不得的。人种的是什么，收的也是什么。”（加拉太书6:7）你把生活中的大问题归咎于谁呢？你是否责怪你的父母、你的丈夫、你的妻子、你的老师或你的老板？还是你在责怪魔鬼？你在责怪上帝吗？为了摆脱束缚，你必须对自己的生活负责，这样你就不会寻求解决问题的方法。不要再为自己找借口，也不要再指责别人。拒绝责怪他人。

3) 审视你的生活。

对您的生活进行个人盘点。做一个坦率的评价。问一些棘手的问题：我的瘾是什么？为什么我有它？什么时候开始？我多久成为它的受害者？我最受诱惑的情况是什么时候？为什么我害怕对此采取行动？提出这些问题很难，但如果我们要纠正我们的问题，就必须提出这些问题。

“让我们省察并检验我们的道路，然后归向主。”（耶利米哀歌 3:40）要改变，我们就必须停止假装。我们无法掩盖自己的错误。我们必须与他们面对面。事实是，隐藏我们的伤害只会加剧伤害并使情况变得更糟。否认会阻碍治愈。

“你的手昼夜沉重地加在我身上；我的体力被削弱，如同在炎热的夏天。然后我向你承认了我的罪，并不隐瞒我的罪孽。我说：‘我要向耶和華承认我的过犯’——你就原谅了我的罪孽。”（诗篇32:4,5）大卫说，我不愿面对自己的问题，我已经快要枯竭了。

大卫省察自己的生活，当他省察自己的生活时，他就在耶和華面前坦白了。这就像刺破一个疖子。突然间，他感到一种如释重负的轻松感。检查你的生活。让我告诉你一件事，这不是一生一次的事情。我们需要定期审视自己的生活，因为恶习、成瘾和其他罪恶会在你不知不觉中悄悄潜入并控制你。

4) 运用基督的主权。

基督正在等待帮助。利用他的主权——你不能单独做到这一点。你需要比你更强大的力量。为什么不直奔源头，获得最大的力量呢？“因此，不要让罪在你必死的身上作王，以致你顺服它的邪恶欲望。不要将你身体的各部分献给罪，作为邪恶的工具，而是将自己献给上帝，就像那些被带出来的人一样。死而生。”（罗马书 6:12、13）

因为一个人是任何主宰他的事物的奴隶。所以，你是一个奴隶。罗马书 6:20

说，你要么是罪的奴仆，要么是义的奴仆。底线是我们实际上都是奴隶。但好消息是，你可以选择你的主人。“那么，你们就将自己交给主吧。”

（雅各书4:7）解决你的毒瘾的办法就是选择正确的主人。每天你都被某些东西控制着。你被瓶子或药丸控制。许多人受到其他人的控制。你可能被权力的渴求所控制，你也可能被食物所控制。但你必须提供一些东西。为什么不选择合适的师傅呢？神说：“让我作主”。

通常，我们只想把问题交给上帝。我们对上帝说，我遇到了问题。我需要你照顾它。但说实话，我真的很想跑完余生。上帝说，如果你想让我解决这个问题，你就必须把你生活的每一个领域都交给我，并且全部交给我，而不仅仅是一部分。当我们这样做时，就会产生不可思议的改变力量。

那么，为什么没有更多的人这样做呢？事实是，他们害怕。他们担心将自己的生命交给基督会让他们变成他们不想成为的人。他们担心这意味着没有乐趣，没有自由，并成为基督狂热分子的扭曲观点。这是有史以来逃脱地狱的最大谎言之一。你听到了吗？这是直接来自地狱之火的谎言。耶稣说：“我来了，是要叫你们得生命，并且得的更丰盛。”

神说的是：“你不知道我是你的建筑师吗？你不知道我是你的首席建筑工程师吗？你不知道我了解你的工作方式吗？你不知道我吗？”知道你需要乐趣吗？难道你不知道我知道你需要自由吗？因此，从短期和长期来看，

你想想你所认识的基督徒的缩影，看看他们的生活，然后告诉我他们并不充满喜乐。如果我在生活中看到某个人形象是阴郁、尖酸刻薄、对任何事情都很沮丧，那么他就不会出现在我的十大基督徒名单中，因为他不是，他在某个地方错过了。耶稣说：“我来是为了让你能拥有生命，并且拥有更丰盛的生命。让神在我的生命中掌权。”

5) 远离诱惑。

如果您不想被蜜蜂蜇伤，请远离它们。避免那些你知道诱惑会直视你的情况。圣经说：“抵挡魔鬼，他就会离开你逃跑。”这不仅符合圣经，而且是古老的常识。

这意味着，如果您有饮酒问题，请勿在家里备有酒吧。如果我有性欲问题，我就不需要去卖色情的地方。如果我有暴饮暴食的问题，我不需要在货架上摆满垃圾食品。远离那些给我带来麻烦的事情。

现在我可以在这里向你坦白一件事吗？我有弱点。我的生活中有些事情控制了我，但我仍然每天都在与这些事情搏斗，以免它们控制我。其中之一是食物，但我真正的致命弱点是冰淇淋。

十一年前，我和妻子正在建造一座房子。当我们盖房子的时候，我们搬进了默弗里斯伯勒路的一个小公寓大楼。购物中心街对面有一家巴斯金·罗宾斯 (Baskin Robbins) 店。每天晚上 8:00

左右，即晚餐后两个小时，我的胃里都会有轻微的翻腾。我会说：“我相信我会穿过马路。”

一开始很慢，一次下降。几周后，就变成了两勺。一个月之内，我说：“给我一品脱，不要盖上盖子，只要把勺子插进去就可以了。”八个月内，我体重增加了 30

磅。但感谢上帝，我戒掉了这个瘾。我想告诉你，我应用了所有这些精神原则。我没有，我们搬家了。巴斯金·罗宾斯就这样“消失在人们的视线和脑海中”。

我可以给我们的青少年一些建议吗？大约一年前，一年前的这个月，我们的许多青少年经历了一个名为“真爱等待”的伟大计划，在该计划中，你承诺在结婚前保持性纯洁。我希望您仍然能够履行这一承诺，但如果您要履行这一承诺，这里有一个很好的建议。你不会等到坐在汽车后座上，或者独自坐在约会对象家的沙发上，才问自己这个问题：我想保持纯洁吗？如果等到那个时候，就太晚了。你提前计划；你决定提前避免诱惑。

青少年，如果你想按照上帝希望你的方式生活，你就计划你的约会。我的青年部长很久以前就告诉我，“你要么按照你的计划行事，要么按照你的腺体行事。”

让我告诉你，你想按你的计划行事。不给魔鬼让你堕落的机会吗！有一个人戒烟了，有人问他：“你是怎么戒烟的？”

我喜欢他的回答，他说，“我弄湿了火柴。”那挺好的。每次他试图把火柴拿出来划一根时，他都无法让那根火柴划着。他提前计划好了。

“不要给魔鬼留下立足之地。”

（以弗所书4:27）这就像爬山一样，你找到了一个立足点，他就可以继续往上走，找到另一个立足点，然后又有一个又一个。不要让魔鬼成为你山上的王。你首先不让他立足。这可能意味着你必须选择新朋友、找到新工作或搬到其他地方。圣经说：“要逃避试探”。你不会玩弄它或调情它，你会逃避它。老实说，当我们逃离诱惑时，大多数人都会留下转发地址。有时我们会说：“我就在路上，到那儿来见我。”我们想玩它。玩弄诱惑是行不通的——你必须远离它。

6) 选择更好的东西。

“一个人心里怎样想，他就是怎样的人。”

（箴言23:7）你的生命之战是在你的心里进行的。凡是吸引我注意力的东西，都会吸引我。

我的思想控制我的情绪，我的情绪控制我的决定，我的决定控制我的行动，对吗？最终产品的起点，我们的行动，始于我们的思考。如果你有一种瘾，一种罪恶主宰了你的生活，而你假装你可以打破它，但你无法打破它，因为它扼住了你的喉咙，我向你保证，你每天都会在精神上沉迷于它。事实上，你可能每个小时都在思考它。

抵制诱惑的真正关键不是抵制，而是重新聚焦。你明白吗？抵制诱惑的真正关键不在于抵制，而在于重新聚焦。你不能只是看着那个扼住你喉咙的诱惑，然后说：“不，不，不，我不想要它，我不想要它，我不想要它。”你的肉体渴望它。你确实想要它。那是行不通的。如果你只是试图反抗，你就会失败。然而，你必须重新集中注意力，在精神上改变渠道，这样当诱惑来电时，你就会挂断电话。你不要试图通过说“我不想要那个；我不想要那个”来争论，因为这是一个谎言。这就是为什么它是一个诱惑。战胜诱惑的唯一方法就是将注意力重新集中在其他事情上，

这就是为什么很多人节食失败的原因。当你节食时你在想什么？食物！你说：“再过十五分钟，我就可以再吃一根芹菜杆了。”

你坐在那里，看着那个时钟。”抵抗是行不通的，你必须重新集中注意力。

前几天我带妈妈去看医生。由于糖尿病，她不得不继续使用胰岛素。但我们正在办公室和医生交谈。当我进去的时候我很饿，但在桌子的一侧，他有一个巨大的旧泥状黄色模型，是一团五磅重的脂肪。我看到了它，一直盯着看，很快我就失去了饥饿感。为什么我失去了吃东西的欲望？这是通过重新聚焦。

保罗在腓立比书 4 章 8

节中说：“最后，弟兄们，凡是真实的、高尚的、公义的、纯洁的、可爱的、有美德的，若有什么是优秀的，有什么可称赞的，你们都要思想这样的事。”事物。”

你知道这就是所谓的替换原理吗？你用好的东西代替坏的东西，因为大自然不允许真空。当你说你的油箱是空的时，它不是空的，而是充满了空气。你再把它加满，里面充满了汽油，空气却消失了。当你想“我要摆脱这个想法”时，如果不被更好的东西取代，它就会立即回来。这就是替换的原理。这是积极情感的原则。选择更好的东西。

不要整天坐着说：“不，我不想喝醉。不，我不想屈服于性欲。不，我不想用我所有的钱去赌博。不。”，我不想再抽烟了。”

无论出现什么问题，解决问题的方法都是错误的。圣经说，你的思想要充满积极的事物。这是了解真相并让真相让你自由的一部分。选择更好的东西。

7) 建立牢固的关系。

每个人都需要一个支持团体。你可能不想这么称呼它，但你确实需要它，我也需要它。每个人都需要一群有爱心的人来给他强化和支持。所罗门在传道书 4 章 9

节中说：“两个人比一个人更好，因为他们的工作能得到很好的回报。如果一个人跌倒了，他的朋友可以扶他起来。但可怜那个跌倒的人，却没有人帮助他。”向上！”这在精神上比在身体上更真实。

1 月 1 日人们下定决心要成为一个新人。“我要改掉所有的坏习惯”，然后呢？两个月后，我们又回到了老样子。有一个循环。

我们不是我们想成为的人，所以我们谦卑自己。我们说：“上帝，我需要你的帮助。我失败了。”

圣经说：“你们要在主面前自卑，他就必使你们高举。”

所以，我们谦卑自己，上帝赐予我们做得更好的力量。我们开始做得更好，几周或几个月后，我们开始为自己的表现感到自豪。谨防！“骄傲先于堕落。”我们就往回走。我们跌入深渊，再次开始谦卑自己，如此周而复始。

如何打破这个循环？你需要朋友。你需要基督徒朋友为你祈祷，关心你，鼓励你，帮助你负起责任，让你走上正轨。两个人比一个人好，因为他们互相扶持。

我会给你一首与之平行的诗句，非常重要。“互相承认你们的罪，互相祈祷，这样你们就可以得到医治。”

（雅各书 5:16）你明白吗？现在告诉我实话，你喜欢这节经文吗？“互相认罪，互相祈祷，这样你们.....”你喜欢这节经文吗？哦，说实话，你不太喜欢这节经文。我认为这是圣经中最不被遵守的经文。我们不想向彼此认罪。没有人这样做。我不想公开。现在它说：“使我们可以痊愈。”我们喜欢那部分。我们想要被治愈。

我们希望有力量打破毒瘾对我生活的束缚。这只有通过承认我的罪来实现，不仅是向上帝承认，而且是向彼此承认。这并不意味着在所有弟兄面前发表笼统的声明。我认为，在雅各写这本书的背景下，这对少数基督徒兄弟姐妹来说意义更大，他们了解我，爱我，信任我，我绝对信任他们，我知道他们每天都会和我说话，说：“你好吗？今天我为你祈祷了。”

现在你们中的许多人现在都在想，我已经被这种瘾君子控制了。我想打破它，但我不想让任何人知道我的问题。我不给你任何达成持久解决方案的希望。我根本不给你任何希望。因为这就是态度，我自己就能做到，我不需要上帝。我会一个人承担这一切。这种态度会让你受束缚。

我们必须学会在上帝和我们生命中最爱我们的人面前透明地生活，这一点至关重要。只要说：“我有优点，也有缺点。这就是我。”上帝设计的教会，即基督徒而非教堂建筑，是透明的，以便我们可以互相鼓励并为彼此祈祷。这是神设计教会的首要原因。这就是为什么你需要加入某种小团体。它可能是一个关怀小组、一个圣经学习小组、一群住在你周围的朋友或你多年来结识的基督徒朋友。但你需要亲密的、亲密的朋友，你可以在某个时候坐下

来含着泪水说：“我精疲力尽，我已经抑郁到极点了。”或者你可以看着他们的眼睛，对其他同龄人说：“我在养育孩子方面遇到了困难。我有一个孩子，我不知道该怎么办，我已经束手无策了。”他们可能会看着你说，“我不知道其他人也有同样的情况，但我也这样。”

你需要一个在你的生活中足够亲近的人，让你可以看着你的眼睛说：“你知道吗，五年前我出差了，我开始喝一点酒，但我并没有多想。.....但现在，我每天都喝酒，并且把它藏在衣柜里，我不想让任何人知道我上瘾了。”

在你找到一群可以信赖的人之前，你会一直沉迷其中。

用雅各书 5 章 16

节的话来说，表达你的感受是治愈的第一步。你们中的其他人在想，好吧，我要辞职了。我只是不会告诉任何人。这是一种逃避。这就是为肉体预备，罗马书

14:13。你通过逃生舱口来保证失败，这样你就可以跳出来，而没有人会知道你曾经失败过。每个人都需要一个支持小组。

概括

通向自由的七个步骤，直接来自圣言，清晰如钟，没有错误，也没有捷径。

1) 自由从今天开始。2) 拒绝责怪他人。3) 审视你的生活。4) 运用基督的主权。5) 远离诱惑。6) 选择更好的东西。7) 建立牢固的关系。

“上帝在我们所有的困难中安慰我们，这样我们就可以用我们从上帝那里得到的安慰来安慰那些在任何困难中的人。”

(哥林多后书

1:4) 当上帝医治我的毒瘾、控制我生命的罪时，我就从他那里得到安慰。我会将这种安慰传递给其他人。帮助某人克服特定成瘾的最佳人选，无论是酗酒、工作狂还是其他什么，都是那些经历过同样事情的人。因为他们从神那里得到的安慰，神使用他们来传递。这就是我们需要做的事情。我们希望变得更加这样。奇异恩典课程#1198

问题：

1. 神是

- a. 爱
- b. 正义的 (正义的)
- c. 真相
- d. 怜悯
- e. 和平
- f. 以上全部
- g. a 和 c
- h. a、c 和 e

2. 全人类都是主人的奴隶？

真的 错误的

3. 什么时候开始掌控自己的生活？

- a. 明天
- b. 只要有时间
- c. 今天

4. 谁应该为你的成瘾或缺乏自控力负责？

- a. 父母
- b. 社会
- c. 其他人
- d. 自我

5. 如何识别自己上瘾或缺乏自控力？

- a. 看医生

b. _____ 向朋友寻求帮助

c. _____ 自我检查

6. 人们害怕顺服基督，因为他们认为这意味着不再有乐趣或自由？

真假 _____

7. 只要不屈服于诱惑，与诱惑调情就可以吗？

真假 _____

8. 你的生命之战是在你的头脑（内心）中进行的吗？

真假 _____

第10章

神关于痛苦的原则

本课是关于有关疼痛的神话。我们是一个非常具有痛苦意识的社会。无论你走到哪里，都会看到止痛药和止痛药的广告。科技引领我们从阿司匹林到泰诺、布洛芬、萘普生，我甚至不知道外面有什么。看来全世界都头疼了不是吗？

生活中的事实之一是我们都会面临问题，我们都会感到痛苦。只要我们还活着，我们就会经历痛苦。你将会遭受身体、情感和精神上的痛苦。世界给了我们一大堆关于如何处理这种痛苦的神话。

世界基本上都说疼痛是一件可怕的事情。这是你能经历的最糟糕的事情。因此，如果可以的话，尽量避免出现问题；不要面对他们。世界上有两个主要的神话让你相信：（a）忽略它，它会消失；（b）逃避它，喝点饮料，吃药或其他东西。所有的神话在短期内都有一定的吸引力，但从长远来看它们往往会带来巨大的痛苦。

著名心理学家斯科特·佩克说：“由于害怕疼痛，我们几乎所有人都在不同程度上试图避免问题。我们拖延，希望它们会消失。我们忽视并假装它们不存在。我们试图摆脱困境。”与其承受它们，不如承受它们的痛苦。”

他总结道：“这种逃避问题的倾向以及其中固有的情感痛苦是人类精神疾病的主要基础。”

你听到了吗？“逃避问题和其中固有的痛苦的倾向是人类精神疾病的主要基础。”

他是对的，事实是上帝不希望你忽视你的痛苦。他并不是真的希望你逃避痛苦。上帝希望你找到痛苦的原因，然后找到根源以获得真正的缓解。

疼痛就像汽车仪表盘上的警示灯。当警告灯亮起时，表明出现问题。如果你想忽略它，你可以拿起锤子敲碎它，或者你也可以转过头来。但事实是，如果你谨慎的话，你会找出导致问题（或痛苦）的原因并解决它。这个神话就是逃避痛苦、忽视痛苦、寻找逃避痛苦的方法。事实上，痛苦是上帝用来为我的生活带来美好的工具。问题是，我们往往不理解它或认识到痛苦最终会给我们的生活带来好处。

本课不是如何消除你的痛苦。除了死亡，没有什么能做到这一点。它是为了帮助我们理解痛苦。一旦我们了解了痛苦背后的目的，处理起来就容易多了。

那些曾经是运动员的人都可以记得，无论你从事什么运动，都需要进行无休止的练习。你会有调整的时间，排队并进行那些风冲刺。你认为你的腿要弯曲，你的肺要爆炸，但你知道还有比跑步更伟大的目的。这是为了完成更好的事情。

神利用我们的痛苦来：

1. 激励我。

他利用我的痛苦来激励我采取行动。有些人非常害怕去看牙医，以至于唯一让他们去看牙医的就是比他们的恐惧更大的疼痛。痛苦可以成为很大的动力。我喜欢一些智者的话：“我们不会因为看到光而改变，而是因为感受到热而改变。”这就是我们有动力做出改变的时候。酗酒者、吸毒者和化学依赖者很少会在跌入谷底之前寻求帮助。触底，简单地说，就是在身体、情感和精神上经历足够的痛苦，他们的痛苦比他们对药物的渴望更严重。他们说：“我不能再看到这样的事情发生了。”除此之外，没有什么能让他们改变。

圣经中浪子的比喻就是一个典型的例子。他走到父亲面前说：“我想要所有属于我的东西，而且我现在就想要。”然后他把它带到某个遥远的国家，在那里他只是浪费它，他把它搞砸了。圣经说他出去寻找工作。他找到了一份喂猪的工作，对于一个犹太男孩来说，喂猪是一种耻辱和耻辱，但他太饿了，他会把猪赶过去，直接到那里和它们一起吃。饥饿的痛苦激励着他。

2. 塑造我。

痛苦会像粘土一样将我塑造成我需要成为的样子。大卫说：“我受苦是与我有益，为要使我学习你的律例。”（诗篇119:71）大卫说，痛苦是一种教学工具。它使我们变得柔韧。上帝使用痛苦不仅是为了激励我，也是为了让让我摆脱困境；然后他用它来塑造我、教导我。这就像马嘴里的一点。您是马术爱好者，还是在拥有马或骡子的农场长大的？你把那块东西放在那里，只要最轻微的拉扯就会引起疼痛。它使马朝一侧或另一侧走。这就是神使用我们痛苦的方式。有人说上帝在我们快乐时对我们低语，但在我们痛苦时他向我们呼喊。神有没有在你的痛苦中向你呼喊过？

亚里士多德正确地指出，有些事情人类只能通过痛苦才能学会。马克·吐温用他的朴素方式说：“如果一只猫曾经坐在热炉子上，他就永远不会再坐在热炉子上。”当然，他也绝不会坐冷板凳。但关键是，通过被烧伤，他像那只猫一样学习。有些东西只有被烧死才能学会。

神有没有通过痛苦引起你的注意？我认识一些工作狂。上帝通过溃疡、心绞痛引起了他们的注意。我认识一些工作狂，当他们的配偶来对他们说：“我再也忍受不了了”时，上帝通过情感上的痛苦吸引了他们的注意力。

有些人在财务上过度扩张，负债累累，杠杆化了他们拥有的一切，患有严重的“欲望炎”。你可知道发生了什么？他们被烧伤了。如果他们有一点常识，他们就会从痛苦中学到东西。你不希望痛苦成为你全部教育的唯一或主要来源。如果是这样的话，你的生活将会极其悲惨。但人生的一些最深刻的见解只有以痛苦为代价才能获得。这些教训之所以存在，是因为神爱你。他会激励你、塑造你。

3. 衡量我。

它帮助我们了解自己的内心到底是什么样的。例如，当我经历痛苦时，我对它的反应方式衡量了我的信仰。我的承诺可以通过我对疼痛的反应来衡量。我的成熟度是通过我对疼痛的反应来衡量的。我的耐心是通过我对疼痛的反应来衡量的。你的问题和它们带来的痛苦是了解你内心的最好方式之一。疼痛之所以成为你内心的最好晴雨表之一，是因为当你处于疼痛之中时，你不可能保持一个形象。

老实说，我们都会投射图像，不是吗？当然，你会的。我们投射物理图像。我们梳头、刷牙。女士们，你们化好妆了。我们投射社会形象。我们面带微笑，进行愉快的社交交谈。但是，让自己患流感在家三天，看看这些事情对你有多重要。你只要拖进浴室照镜子，你就会发现你的床头看起来很糟糕，就像一个沉船，但你不在乎。疼痛已经剥夺了形象。

现在这不仅仅是身体上的真实情况。情感上的痛苦也是如此。一直以来，人们都会起床、穿好衣服去上班。他们有自己的形象盾牌，但在下面，有一个个人问题，有一个关系问题，有一种罪恶开始主宰他们的生活。它不再只是一个立足点；它正在在他们的心中建立一个堡垒。当这种痛苦加剧时，迟早在某人面前，这些图像就会消失。迟早，那个人会跌倒并崩溃。形象消失了，尽管听起来令人不快，但上帝说这并不是真的坏，因为你应该更关心你的品格而不是你的形象。痛苦考验人品。

你可能会说：“我是一个正直的人。”

但当痛苦变得剧烈时，你就会发现自己是否坚持真理，还是屈服了。你可以宣称：“我委身于基督。”

但是，当痛苦出现时，你就会奔向你最投入的事情。真正的问题是：痛苦对你的生活意味着什么？当你陷入困境时，你会想到什么？你是一个随遇而安的信徒还是一个始终如一的信徒？

只要一切顺利，以色列子民就没事，但当痛苦来临时，他们就屈服了。这就是他们在旷野漂流四十年却没有到达应许之地的原因。神说：“你要纪念耶和华你的神这四十年如何带领你进入旷野，是要磨炼你，试验你，要知道你心里怎样，肯不肯遵守他的诫命。”

(申命记8:2) 他们穿过分开的红海，看到埃及人被击败后，就忍受口渴的痛苦，开始发牢骚和抱怨。这种干渴的痛苦折磨着他们的心。上帝知道他们还没有准备好遵守他的命令。他们还没有准备好做出一个会经历痛苦的**承诺**。上帝在我的痛苦中衡量我。

4. 监视我。

上帝会利用我的痛苦让我走上正轨，只是为了在我周围设置参数，并确保我不会偏离太远。例如，发烧是您的身体告诉您您可能在某处感染的方式。喉咙痛的疼痛告诉你还有更深层次的问题。但如果您从未出现过其中任何一种症状，这些问题可能会变得更糟，甚至可能危及生命。神用痛苦来监督我们，也让我们能够监督自己。

它的一个实际应用是痛苦的情绪。这些痛苦的情绪告诉你有些事情不正常了。当我长时间感到沮丧、感到怨恨、无法克服、感到越来越敌对、完全恐惧，或者变得冷漠并说“没什么”时，我痛苦的情绪告诉我出了什么问题。他们是我们的晴雨表。他们正在让我们知道。我们应该去检查一下。疼痛是保护我们的监测装置。

两千多年前，牧羊人如果养了一只有点过于攻击性或有点任性的绵羊或羔羊，就会打断它的腿。今天他们仍然这样做。他们打断它的腿后，给它装上了夹板。那只小老羊几乎动弹不得。它只是稍微固定一点。我知道这听起来很残酷，但他们这样做是为了保护自己。

有时候，上帝会给你的生命加一块夹板，防止你偏离羊群太远。你可能会怨恨它，抵制它，你可能会咒骂它，但这是因为神爱你。

你还记得约瑟的故事吗？这是一个痛苦的故事。他被他的兄弟们出卖并被他们卖为奴隶。他去了一个他不认识的人、不了解语言或习俗的地方。他虽然是人家的奴隶，但行事正直、忠心。当他在那里时，他被主人的妻子诬告，投入监狱并被遗忘。多年后，他出来了，并在上帝惊人的眷顾下，成为了整个埃及的第二任掌管者。但即便如此，还是有疼痛。知道自己被家人抛弃后，他经历了大约 20 年的痛苦。

最后，他的兄弟们下来寻找食物，约瑟向他们显现，全家人都下来了，但在创世记的最后，约瑟的父亲雅各去世后，他所有的兄弟都担心约瑟会离开报复。他要报仇。相反，约瑟夫说：“你的意图是为了伤害我，但上帝的意图是为了好的。”

你的本意是有害的，但没关系，上帝的本意是好的。神一直在监视约瑟的一生。他正在看着他。神用约瑟一生中的痛苦来激励他、塑造他、衡量他的伟大。

你的生活中有些人想要伤害你。我们都有这样的人。他们可能在小时候伤害过你，现在也可能在身体上、情感上或其他方面伤害你，这很痛苦。但我要告诉你的好消息是，神对你说，我有一个计划，我有一个比这更伟大的目标。他们可能是为了伤害你，但别担心，我是你的上帝，我会为了你的利益而解决这个问题。

在约瑟夫生命的最后，我们发现他有两个儿子。其中一位名叫玛拿西，另一位名叫以法莲。我不了解你，但我喜欢名字的含义。玛拿西的意思是“他让我忘记”，以法莲的意思是“硕果累累”或“成功”。约瑟夫给他的两个儿子起了这个名字，因为约瑟夫意识到，在他所忍受的所有痛苦中，上帝在他的生活中工作并监督他的生活，为他的伟大做好准备。他说：“上帝让我忘记了痛苦，现在他让我成功了。他让我硕果累累。”朋友们，上帝会用你所感受到的同样的痛苦来监督你走向伟大。但你必须允许他这样做。

5. 让我成熟。

在春天和夏天明亮、健康、快乐、阳光明媚的日子里，当一切都进展顺利、生活美妙时，精神和情感上都有可能成长。你可以在美好的时光成长，但在灵魂黑暗的日子里会成长得越来越深。你在山谷里会比在山上长得更深。人类就是这样被创造出来的。

多年来，人们在走过低谷时无数次告诉我，“在过去的一年里，我在失业中学到的东西比我之前所知道的还要多。”

有人说：“我在这场金融危机中学到的东西比任何其他方式都成熟。”

谈到亲人的去世，有人说：“在经历这一切之前，我不知道如何相信上帝，现在我知道如何相信上帝。”

这些都是真实的陈述，因为恩典在冬天生长得最好。那是神让你成熟的时候。

耶稣的兄弟说：“我的弟兄们，无论什么时候，你们面对各种考验时，都要当作纯粹的喜乐，因为你们知道，你们信心的考验会培养坚忍。忍耐必须完成它的工作，使你们成熟、完整，不缺乏信心。”任何事物。”（雅各书1:2，

3) 他说，所有的毅力和所有的问题一起发挥作用，你就能变得成熟和完整。痛苦是成长的高昂代价！我们从小就听过这句话，虽然老生常谈，但却是事实，没有付出就没有收获。与世界想要告诉你的相反，美好生活并不需要五个简单的步骤。

事实是，我们生活在一个不需要付出代价就想要产品的时代。

我们想要的产品是成熟、情绪稳定、充实感和满足感、幸福感和智慧。这是我们都想要的产品，但我们不想付出代价。代价是一种或另一种形式的痛苦。没有捷径。

神正在利用最让你沮丧的事情来发展你。使徒保罗说：“我身上有一根刺，我三度寻求主，说：‘主啊，求你把那根刺从我身上除掉。’”（哥林多后书 12:7-

10) 我不知道那根刺是什么，我很高兴我们不知道，因为我们可以与它联系起来。但我知道关于荆棘的一件事。好痛。我身上从来没有一根刺不痛。它带来了痛苦。尽管他非常希望除去我这根刺的痛苦，但在上帝拒绝除去这根刺之后，保罗总结道，“通过它，我了解到我是多么迫切地需要耶稣基督在我的生命中出现。”

你真的不知道耶稣基督是你所需要的一切，直到耶稣基督是你所拥有的一切，然后你就会知道。奇异恩典课程#1247

问题：

1. 你可以忽略大多数问题，它们就会消失吗？
真的 _____ 错误的 _____
2. 上帝利用痛苦为人的生活带来美好？
真的 _____ 错误的 _____
3. 痛苦促使一些人采取行动
真的 _____ 错误的 _____
4. 痛苦是一种教育工具，因为它会导致人们改变？
真的 _____ 错误的 _____
5. 痛苦衡量人的内在？
真的 _____ 错误的 _____
6. 痛苦的情绪告诉你有些事情已经失控了？
真的 _____ 错误的 _____

第11章

自我控制让我自由

不久前，我收到了一封直邮。它色彩缤纷，信封外面写着：“如果你曾经感到肥胖、笨拙或沮丧，这封信就是写给你的。”

哇！我无法抗拒。我打开它，“只需 29.95 美元，另加 3

美元的运费和处理费”，他们会寄给你这个套件，可以解决你的所有问题。只需 29.95 美元即可改变您的生活！

当我看到这些东西时，我想知道谁买了这些东西。我知道答案。像你我这样的人，想要让生活中失控的事情得到控制，并希望它们得到控制。您是否知道每年有 2,000

多本新的自助书籍涌入市场？我们只是吞噬这些东西。为什么？因为它们是我们生活中无法控制的事物和习惯，比如脾气。

你的脾气有问题吗？你可能会像妻子说的那样：我老公脾气很大。他90%是脾气，10%是理智。有人有消费方面的问题吗？有人支出失控吗？如果你这样做，你需要这张保险杠贴纸：“任何说金钱买不到幸福的人，只是不知道去哪里购物。”

有人有情绪波动、饮食或拖延、饮酒、性欲或其他成瘾问题吗？

我们怎样才能真正摆脱这些扭曲生活的习惯、伤害和困扰呢？

问题

为什么我们有这些东西却似乎无法跳出循环呢？保罗在罗马书 7:15-8

中告诉我们，“我所做的，我不明白。因为我愿意做的，我不做；我所恨恶的，我却做。我也知道，在我里头没有良善，

，在我的罪性中。因为我渴望行善，但我无法实现。”

你能理解保罗所说的话吗？保罗说，所有我想做的事，我似乎都没有做，而所有我真正不想做的事，我只是去做。

您是否曾经改掉一个坏习惯，但几天之内又复发了？让我举一个例子。你们中有多少人制定了新年计划？有多少人遵守了你制定的所有决议？也许我们都没有，因为决议是不够的。良好的意愿很少是足够好的。改变还需要更多。

你有多少次承诺过“我再也不会抽烟了”？有多少次你向自己、家人或上帝保证，“我不会再发脾气了”，或者“我再也不会喝酒了”，或者“我真的要开始喝酒了”。明天我的饮食，或者“我会成为一个更好的父亲，我再也不会打你了”，结果却又回到了你原来的行为方式。

结果

1. **挫折。**使徒保罗告诉我们三件事。他说：“第一个结果令人沮丧。”这是非常令人沮丧的。“我不明白我在做什么。”

为什么我总是犯同样的错误？我为什么要做我不想做的事？为什么我要做那些明知对我有害的事情？

2. **困惑。**保罗说，我有做正确事的愿望，但没有能力。如果你曾经节食过，你就会知道这是怎么回事。你以极大的决心和意图开始新的一天，不是吗？然后，随着时间的推移，你是否发现这个决心开始消失？所以，当你回到家时，你已经饿得几乎可以吃任何东西了。到那时，我对均衡饮食的想法就是双手捧着巨无霸。我们就是这样。我想改变，但不知道如何改变。我有动力，但没有决心。我有这个愿望，但我没有这个能力。

自助书籍不起作用的原因是它们没有赋予我们这样做的能力。他们会告诉消极的人不要再消极了。我一生中认识数百甚至数千个消极的人。我从来不知道有人会因为他们对我说“别再消极了”而改变。你？自助书籍告诉拖延者“尽量提前 10 分钟到达那里”。他们知道这就是他们购买自助书籍的原因。他们无法到达那里；他们只是不断地拖延事情。

3. **失败和沮丧。**“我真是一个可怜的人！谁能救我脱离这取死的身體呢？”

（罗马书7:24）保罗说，我快要失败了。我被打败了。我就是无法改变。我对上帝和自己做出了多少承诺，却常常在几个小时之内就违背了？所以，你只想举起双手说：“我厌倦了尝试。”

如果您有这样的感觉，或者如果您今天有这样的感觉，我有一些好消息要告诉您。你可以改变，力量就在那里。你不必一遍又一遍地陷入失败/失败、失败/失败、失败/失败的循环中。圣经清楚地阐明了如何控制失控事物的原则。

承诺

耶稣在约翰福音 8 章 32 节中说：“你们必认识真理，真理必使你们得以自由。”

个人改变的秘诀不是意志力。这还不够。个人改变的秘诀不是药丸。个人改变的秘诀不是催眠，也不是肥沃的农场或某种噱头。耶稣说，摆脱生活中的习惯、伤害和成瘾的方法就是了解真理。

但怎么可能呢？了解真相如何让我摆脱坏习惯？要解开耶稣这句话的秘密，你必须记住一条基本公理。你的思想控制你的情绪，你的情绪控制你的决定，你的决定控制你的行动。你看到了吗？这就是它总是流动的方式。你有没有说过“他让我很生气”？他不能让你生气。她不能让你生气。他们没有那个权力。你真正想说的是“每次我看着他，我都会产生消极的想法”。这些消极的想法可能是由于记住过去发生的事情而产生的。因此，我会产生负面情绪，从而导致负面决定。这些消极的决定甚至可能导致你采取非常消极的行动。

这一切都始于思维过程。所罗门在《箴言》23:7 中说：“他心里怎样思量，他为人就是怎样。”

如果我表现得沮丧，那是因为我感到沮丧。我感到沮丧，因为我正在思考沮丧的想法。我们大多数人都试图致力于行动而不是原因。我们尝试在外在的事情上努力。神说，你必须从你的思想开始。

这就是为什么耶稣说·如果你知道真理·如果你专注于真理·它会让你自由·错误的信念会导致不良的行为·你的每一个行为都是基于信念·它基于您有意识或无意识地拥有的生活价值观·这很重要·每一个自欺欺人的行为背后都是我所相信的谎言·如果你有错误的行为·根本原因是你相信了一些不真实的事情·魔鬼在愚弄和欺骗我·

处方

1. 承认我的问题。

承认我问题的根源·这就是挣脱束缚的起点·我们大多数人都有一种模糊的感觉·觉得自己出了什么问题·我们不知道它是什么·也无法确定它是什么·但有些东西似乎不太对劲·

上帝把他的手指放在了上面·他说你的基本问题是你的基本生活态度·无论你遇到什么困难·这种态度有一个名字·这个词我们已经很少听到了·它不时髦·不酷·而且人们肯定不会在媒体上听到它·这个词是令人厌恶和令人厌恶的·这是罪孽·

你我对罪有各种错误的看法·罪首先不是吸毒·酗酒·抢劫银行或与某人的妻子私奔·那些事情确实是第二波罪恶·它们是潜在罪的结果·根本问题在于一种态度：“我负责·我不需要上帝·”

这就是保罗在罗马书第七章所说的罪性的核心·这是人类最古老的问题·自亚当和夏娃以来·它就已经存在了·我将无视上帝·我将按我自己的方式行事·

我们每个人每天都在努力应对对罪的基本反应态度·我们每天都在这场拉锯战中摔跤·谁负责·我还是上帝？

约翰说：“如果我们说我们无罪·我们就是在欺骗自己·真理并不在我们里面·”（约翰一书

1:8）将这句话与耶稣所说的话放在一起：“你们必认识真理·真理必使你们得以自由·”

所以·否认你的罪·你的内心就没有真理·

我们表现

得好像我们已经把一切都搞定了·你认为你想愚弄谁？如果你表现得好像生活中一切都没有失控·你是在试图愚弄上帝吗？你想愚弄别人吗？你只是在欺骗自己·没有人拥有这一切·我们每个人每天都会经历一场拔河比赛·当你假装一切都在你掌控之中时·你只是在伤害自己·

2. 别再欺骗自己了。

我必须停止欺骗自己·这值得重复·为了停止打败自己·我必须停止欺骗自己·根本问题是·我认为我负责·我不需要上帝·我们生来就不是为了那样的生活·

当酗酒者去戒酒互诫协会时·他要做的第一件事就是承认：“我无力控制自己的处境·我的生活已经变得难以管理·”

很多时候·我们不得不在承认任何事情之前跌入谷底·不是当我们感到有点热的时候·而是当火势失去控制的时候·然后我们开始说“也许我需要一点帮助”·

大多数人寻求帮助时都为时已晚·他们承认问题已经太晚了·我让男人走进我的办公室·说：“我的妻子向我投下了重磅炸弹·她说·她受够了我的忽视·虐待·恶毒的舌头·我的脾气·然后她就走了·我能做什么？我需要帮助·”

在内心深处·我坐在那里想·我通常能做的很少·很少·因为他已经等得太久了·

a. 承认你的问题·你生活中遇到了难题·请在镜子里·在全能的上帝面前把它说出来·

b. 相信基督能够改变我·请记住罗马书 7 章 24 节：“谁能救我脱离这取死的身体呢？.....感谢神·靠着我们的主耶稣基督·”

保罗说我的问题的答案是一个人·通过耶稣基督·神会提供你所缺乏的力量·如果你不相信这一点·你就无法摆脱你的困扰·

因为“借着基督耶稣·生命圣灵的律释放了我·使我脱离了罪和死亡的律”。（罗马书8:2）人们有一条出路·基督圣灵的律法将使我自由·

如果我走到外面，在草地上的某个地方发现一只死鸟，把那只小鸟捡起来，那只死鸟，把它扔到空中并说：“飞吧”，会发生什么？它又会跌落下来。我把它捡起来，又扔回去，然后说：“飞吧！”

它又会跌落下来。唯一能让那只鸟飞翔的东西是什么？唯一能让他飞翔的就是新的生活，成为新的创造物。他不需要翻开新的一页，他需要的是新的生活。他需要这些翅膀下的力量。新的生活是唯一能让他飞翔的东西。

你为什么不试试耶稣呢？我亲眼目睹他改变了成百上千人的生活。“若有人在基督里，他就是新造的人，旧事已过，都变成新的了。”对于任何愿意让基督完成他的改变工作的人来说，这就是真理。（哥林多后书 5:17）

几年前，《时代》杂志刊登了一封信，回应其封面故事“耶稣基督是谁？”

当然，这篇文章汇集了许多学者的观点。迈克·曼德尔写道：“就我而言，自由派神学家可以保留他们历史上的耶稣和他们剪切和粘贴的圣经。我曾经是一个酗酒者和通奸者，被活着的基督耶稣的力量释放了。谁在乎呢？”当复活的上帝之子能够在此时此地改变你时，你会受到更高的批评吗？”阿门，迈克，阿门！

保罗在提摩太后书 1:7

中说：“神赐给我们，并不是胆怯的心，乃是力量、爱和自律（自我控制）的精神”你们中有些很久以前受洗归入基督的人正在犹豫。你没有将自己的一切交托给他，你正在犹豫，你也在坚持。你在坚持你的瘾、你的烦恼和你永远的罪孽。

你已经接受了世界的谎言：如果你真的把自己的一切都献给了耶稣基督，你就会成为某种奇怪的狂热分子。今天你会卖掉所有东西。你绝对会觉得很奇怪。伙计们，这是一个谎言。你会自我控制，因为基督在控制你。你会很强大。你会很爱的。你会成为你一直梦想成为的人。“主的灵在哪里，哪里就有自由。”（哥林多后书3:17）这是我们学习的基础。奇异恩典课程#1196

问题：

1. 缺乏自制力的原因有哪些？
 - a. ____ 沮丧
 - b. ____ 困惑
 - c. ____ 失败和沮丧
 - d. ____ 遗传性训练不当
 - e. ____ a、b 和 c
 - f. ____ a、b 和 d
 - g. ____ a、b 和 e
 - h. ____ a、c 和 e
2. 个人改变的秘诀是意志力
真假 ____
3. 你的思想控制着你的情绪
真的 ____ 错误的 ____
4. 你的情绪控制你的决定
真的 ____ 错误的 ____
5. 你的决定控制你的行动
真的 ____ 错误的 ____
6. 一个人在他的心里、头脑里怎么想，他就是怎样的人
真的 ____ 错误的 ____
7. 一个人可以通过以下方式克服缺乏自制力
 - a. ____ 别再欺骗自己了
 - b. ____ 承认有问题
 - c. ____ 将生命交托给基督
 - d. ____ a 和 c

- e. ____ b 和 c
- f. ____ a、b 和 c

8. 神给了我们一种精神

- A. ____ 胆怯
- b. ____ 力量
- C. ____ 爱
- d. ____ 自律
- e. ____ a、b 和 c
- F. ____ a、c 和 d
- G. ____ a、b、c和d
- H. ____ b、c 和 d

第12章

如何应对压力

我们来做个投票吧。你们中有多少人至少有一个担忧？我们确实担心，不是吗？我们生活在一个充满压力、焦虑、担忧和压力的时代。事实上，我们实际上是在担心自己生病了。美国精神病学协会将我们的时代称为“**焦虑时代**”，他们的诊断是有事实依据的。美国医师学会表示，他们接诊的所有患者中至少有三分之二患有与压力相关的疾病。然后，三种最畅销的处方药是：1) **泰胃美**，一种溃疡药物；2) **Enderol**，一种治疗高血压的药物；3) **安定**，一种镇静剂。

1988年，《**新闻周刊**》杂志刊登了一篇文章，预测美国企业每年因压力和焦虑相关疾病而损失超过1500亿美元。现在令人惊奇的是我们真的没有那么多可担心的。我们担心的事情中有40%永远不会发生，30%涉及无法再改变的旧决定，12%

涉及批评，这些批评通常是不真实的，而且通常是由自卑的人提出的。顺便说一句，大多数生活的批评者都是具有深深自卑情结的人。我们担心的所有事情中，有百分之几与我们的健康有关，如果我们担心只会让情况变得更糟。这样一来，所有事情中只剩下百分之八可以开始被贴上“合法”的标签，需要精神上的关注。但是，事情的真相是，你和我并不经常听这些统计数据。相反，我们往往会一次又一次地被忧虑所吞噬。

我想与你们分享耶稣所说的一些关于消除忧虑和压力的药方的事情。在耶稣生命的最后一周，他经历着极大的焦虑。他知道他要死了。他在**约翰福音第13章**中向门徒做出了这样的宣告。他告诉他们他将要死，而他们中的一个人将出卖他。在**第14章**中，他宣告了好消息：他要离开，为他们预备地方。在**约翰福音15和16章**中，他告诉门徒这个坏消息。他说，这个世界会恨你，就像恨我一样，你会四散，我将找不到你们中的任何一个。耶稣说：“我将这些事告诉你们，是要叫你们在我里面有平安。”（**约翰福音16:33**）在**圣经中的约翰福音16:33**下划线，然后用黄色荧光笔突出显示“**在我里面**”。

后来在同一节经文中他说：“**在这个世界上，你将遇到麻烦。**”

这是正确的。把希望寄托在世界上。凡事涉入世间，就会有麻烦。你会感到焦虑、冲突和压力。但他接着说：“**放心吧！我已经胜了世界。**”

总体声明是，如果我们在耶稣里，我们就能拥有平安。我们的主给了我们一个克服巨大忧虑的处方。“**耶稣说完这句话后，他向天祈祷：‘父啊，时候到了。荣耀你的儿子，使你的儿子也能荣耀你。因为你赐给他管理所有人的权柄，使他可以将永生赐给所有你的人。已经赐给他了。现在这就是永生：让他们认识你，独一的真神，和你所差来的耶稣基督。我通过完成你交给我去做的工作，给你带来在地上的荣耀。’**”（**约翰福音17:1-4**）

为什么耶稣会承受压力？他为什么需要说这些关于和平的话？他有充分的理由。

1.他被误解了。

你容易承受压力的原因之一就是**我们被误解**。他们误解了耶稣的动机。他们误解了他的使命。他们误解了他的信息。

2. 他没有被接受。

当你周围的人不接受你时，你不会感到压力吗？尤其是你的同龄人。耶稣的同辈们不接受他。宗教人士，那些寻找弥赛亚的人，但他们拒绝了他。

3. 他受到了诱惑。

这就是他感到压力的原因。希伯来书 4:15

说他凡事受过试探，与我们一样。我要说得更远一些。我认为耶稣知道你我都无法想象的诱惑。他很想抄近路绕过十字架，而你我都无法认同这一点。我们没有拯救世界的选择。

4. 他有很多敌人。

现在你和我对此有所了解。我们每个人都会有一些不太关心我们的人，但如果说实话，我不知道有人真的想把我钉在十字架上，夺走我的生命或夺走我的生命。我。

5. 他的门徒学东西很慢。

那会杀了我的。我只是没有我们的主那么有耐心。他和他们一起度过了三年多的日日夜夜，试图让这一切都深入人心，但他们仍然无法弄清楚。他爱他们，甚至愿意为他们而死。我想我会想杀了他们。他们学习速度很慢。他面临着巨大责任的压力和压力。战胜罪恶，战胜坟墓，拯救的机会，每个人进入天堂的机会，这一切都落在了他的肩上。这就是压力和他的时间所剩无几。

6. 他要把国度的发展交到绝对正确的人手中。

耶稣是如何处理这个问题的？他又告诉你我如何处理这个问题？

1. 耶稣知道该去找谁。

感受到如此巨大的压力，他说：“神父，我必须和你谈谈。”你我需要了解并实践耶稣所了解和实践的事情。

2. 他知道自己来到世上的原因。

他有一个目标，当他说：“天父，时候到了”时，他是说他的使命即将完成。

3. 耶稣放弃了他的权利。

它缓解了巨大的压力。“‘父啊，时候到了。荣耀你的儿子，使你的儿子也荣耀你。’”耶稣为什么祈求天父荣耀他呢？耶稣是以肉身降临的神。他是三位一体的一部分。他是神性的一部分。但是，你看，他必须祈求上帝荣耀他，因为耶稣来到世上并以仆人的形出现，就放弃了他的权利。各位，我想告诉你们一些我们很多人都不知道的事情。令人惊讶的是，我们每个人都在努力保护我们每一寸权利，所承受的压力。我们不想屈服，我们不想放弃，我们将捍卫一切权利，争取机会。耶稣放弃了他的权利，这减轻了巨大的压力。

4. 他有一些东西可以给予。

他被授予统治所有人的权柄，以便赐予永生。好吧，他有一些东西可以给予；这是有史以来最伟大的礼物。对于每一个来到他面前、相信他并服从他的福音的人来说，这都是永生。

5. 他干得很好。

“通过完成你交给我的工作，我为你在地球上带来了荣耀。”

你我如何摆脱每天面临的压力和压力？我们做耶稣所做的同样的事。

1. 把一切都交给神。

像耶稣一样，我们也必须将一切都交给上帝。“把你所有的焦虑都卸给他，因为他关心你。”（彼得前书 5:7）两个观察 a) 神关心我。神看顾我；他关心你，也关心我们所有人；b) 他关心我生活中的一切。他说“抛开你所有的焦虑”。

2. 了解你的人生目标。

我们被创造为具有不同的能力，都是为了荣耀上帝和服务他人。当你有人生目标时，它可以帮助你应对压力。现在，我跟随耶稣的带领所做的一件事是，当我感到压力临到我身上时，我像你一样感受到它们，当我感到压力时，我会回到我人生的基本目标。

3. 放弃你的权利。

这可能是我们大多数人需要努力的一项，也是给我们带来最大困难的一项，因为我们生活在一种充满自信训练的文化中。这与世界的想法相反。有五种破坏性的情绪会损害和阻碍我们的生活——

怨恨、痛苦、愤怒、仇恨和恐惧。他们会把你吃掉，然后把你吐出来，我向你保证，这五种情况的主要根源往往是人们不愿意放弃自己的权利。

我想让你和我一起思考一下。如果你理解并实践这个原则，你就很少会因为某个问题而争论。现在让我澄清一下，我并不是在谈论成为一个懦夫或永远的抹布。生活中有些事情值得我们划清界限，但不是 98%

的情况下我们都会这样做。我发现这个世界上真正坚强的人是那些愿意放弃自己权利的人。弱者才会争夺自己的地盘。我所知道的最伟大的例子就是耶稣·腓立比书

2:5, “你们当效法基督耶稣，他本有神的本性，不以自己与神同等为强夺的，反倒虚己，取了奴仆的本性。”

我一生中观察到，争取权利可能会让你做出一些非常愚蠢的事情。当亚伯拉罕·林肯（Abraham Lincoln）生活时，一个富人借给一个穷人 2.5

美元，过了一段时间，穷人无法偿还，富人非常沮丧，他去找林肯并要求代表。林肯不想接这个案子，但他回来说，好吧，我来告诉你吧。你先给我 10 美元，我就收下。那人给了他 10 美元，然后林肯去找那个穷人，给了他 5 美元。他说，“你拿走其中的 2.5 美元，然后还给他，你就可以保留这 2.5 美元”，林肯将 5 美元收入囊中。您看到那个人花了 10 美元，却拿回了 2.50 美元。你可能会说，人们不会做那种蠢事。

4. 做一个慷慨的人。

这就是耶稣所做的。你把东西送出去可以缓解压力。慷慨地奉献你的祈祷、你的金钱和你的才能。

5. 以卓越荣耀神。

尽力而为，然后上床睡觉，把头枕在枕头上。令人惊奇的是你的感觉有多好。我们在世界上感受到的一些压力是当我们知道我们没有做我们本可以做的事情时，它会困扰我们。只要尽力而为，然后随着压力的减轻而感到轻松。奇异恩典课程#1108

问题：

1. 哪些有关担忧的陈述是正确的？

- a. ____ 40% 的担忧永远不会发生
- b. ____ 30% 是无法更改的旧决定
- c. ____ 12% 是基于不真实的批评
- d. ____ 以上全部
- e. ____ 以上都不是

2. 和平存在于？

- a. ____ 充满爱的家庭
- b. ____ 财务安全
- c. ____ 在耶稣里

3. 在这个世界上你会有麻烦吗？

真的 ____ 错误的 ____

4. 耶稣处于压力之下，因为

- a. ____ 他被误解了
- b. ____ 他没有被接受
- c. ____ 他受了诱惑
- d. ____ 他有很多敌人
- e. ____ 他的门徒学东西很慢
- f. ____ 以上全部

4. 耶稣克服了压力，因为

- a. ____ 他知道该去找谁

- b. ____ 他知道他为什么来到世上
 - c. ____ 他放弃了他的权利
 - d. ____ 他有一个目标并且可以给予
 - e. ____ 他做得很好
 - f. ____ 以上全部
 - g. ____ b 和 d
5. 我们可以通过以下方式克服压力和压力
- a. ____ 将我们的生命交给上帝
 - b. ____ 理解生命的目的
 - c. ____ 放弃我们的权利
 - d. ____ 做一个慷慨的人
 - e. ____ 荣耀神
 - f. ____ 以上全部
 - g. ____ a、c 和 e
 - h. ____ a、b 和 e
 - i. ____ b、d 和 e

第12章

免于债务

当今时代最常见、最常见、最占主导地位的束缚之一就是债务。债务确实束缚了数以百万计的美国人。事实上，我所认识的人，尤其是我这一代及我这一代人，很少有人不负债累累。其他人则债台高筑，几乎破产。

为什么债务如此消耗？我做了很多研究并找到了一个关键原因。我们花的钱比赚的多。好的？这么深奥吗？我们的渴望超过了我们的收入。1995 年的一项调查显示，美国人平均每赚 1,000 美元就会贷记 1,300 美元。那就是问题所在。有人这样说：“当你的支出超过你的收入时，你的维持就会导致你的垮台。”

借贷的结果是个人和企业破产数量创历史新高。数以百万计的家庭资金紧张，债务不断增加，每个月都是一场艰难的考验。

债务产生的原因

1.

贪婪。95%以上的债务困境的根源是圣经所说的“贪婪”这一过时的现象。我们的文化中流行着一种“欲望症”。对于我们大多数人来说，我们的债务不是由我们的需要造成的，而是由我们的贪婪造成的。我们想用钱买我们不需要的东西，我们不需要给我们不喜欢的人留下深刻的印象。是不是这样？

原因是我们正受到所有这些“wantitis”信息的轰炸。当学生高中毕业时，他或她平均看过 35

万个广告。所有这些广告都在说以下三件事之一：(a)“拥有更多的东西会让我快乐”（请记住，在美国，我们得到生命、自由和幸福的保障）；(b)“拥有更多的东西会让我变得重要。”

（这是魔鬼的老伎俩，关于我所拥有的东西造就了我。比如“拥有一张万事达卡并不会让你成为一个更好的人，好吧，也许它会”）和 (c) “拥有更多的东西会让你成为一个更好的人”让你安全。”神说这些都是谎言。

a) 第一个谎言——拥有更多的东西会让我快乐——

“爱钱的人永远不会有足够的钱；爱财富的人永远不会满足于他的收入.....随着商品的增加，消费它们的人也会增加。而有什么好处呢？他们给主人除了让他大饱眼福之外？”（传道书 5:10-1）

b) 第二个谎言——拥有更多的东西会让我变得重要——

“你们要谨慎！你们要防备一切的贪婪，因为人的生命不在乎家道丰富。”（路加福音 12:15）

c) 第三个谎言——

拥有东西，更多的东西，会让我有安全感。“凡信赖自己财富的人都会倒下，但正义的人却会像绿叶一样茁壮成长。”

（箴言11:28）这就是上帝的话语所说的。我们大多数人仍然相信谎言，当我们相信谎言时，我们想用我们没有的钱买东西，然后我们就陷入了所谓的“债务”。

2. 假装我们不是我们自己

这是对借贷的肤浅且有害的看法。债务就像甜美的海妖之歌一样吸引着我们，引诱水手前往充满破坏性的岩石海岸。歌词暗示借用是实现美好、无皱纹生活的方式。就像小孩子穿上爸爸妈妈的衣服，假装比自己大一样。债务让我们可以假装自己不是别人。

所罗门在箴言 12 章 9 节中谈到债务时说：“虽然无名小卒却有仆人，强如无名小卒却没有食物。”他在箴言 13 章 7 节中说：“一个人假装富有，却一无所有；一个人假装贫穷，却拥有大量财富。”这不是真的吗？

你是否曾在报纸上注意到，某个人拥有游艇、劳斯莱斯车队、珠宝和阿斯彭住宅，然后突然间，他就破产了。为什么？因为他对所有这些东西的欠债超过了它的价值。另一方面，似乎每隔几个月，我就会发现一些生活方式朴素、身价不菲的人。你看，前者是冒牌货，后者是真货。假装的问题是，迟早你也必须停止负债。迟早，你必须连本带利地偿还。

不管你信不信，这个国家曾经有一段时间很难获得信贷。我知道这很难相信。曾经有一段时间，在这个国家，你可以将支出保持在最低限度，因为当你的钱用完时，你就停止支出。但这并没有阻止人们的觊觎；它只会抑制你的支出。具有讽刺意味的是，大约在我们的联邦政府开始靠它没有的钱生活的同时，几乎每个人都可以获得债务和信贷。我们都变得像“永恒的兔子”。我们只是继续花钱、花钱、花钱。我们对债务的看法非常肤浅且有害。

摆脱债务的良方

如果你能解决原因，你就应该找到治疗方法。那么我们该如何针对原因进行攻击呢？第十诫说：“不可起贪心”，接下来是一系列不可贪心的事情。保罗在罗马书 13 章 9

节中总结律法时，也包括了贪心，“不可贪心”，以及任何其他诫命，都概括在这一条规则中：“爱人如己。”物质至上、消费者导向的文化，坦率地说，说起来容易做起来难，但这是可以做到的。对付贪婪时，需要考虑三件事：

1. 抵制与他人比较

比较总是会导致觊觎。这就是为什么第十诫说：“不可贪恋邻舍的房屋、牛、奴仆。”当你开始与你的邻居比较时，你最终会变得觊觎。

“每个人都应该检验自己的行为。然后他就可以为自己感到自豪，而无需将自己与其他人进行比较。”（加拉太书6:4）你能看到别人拥有的东西而不贪图它吗？我真正想问的是，你是否学会了无需获取就能欣赏的秘诀？我不必获得我喜欢的一切。如果你是一个必须真正拥有你喜欢的一切的人，你将永远痛苦。学会欣赏而不需要获取。请记住，如果栅栏另一边的草更绿，水费也可能更高。

2. 为神所赐予你的一切而欢欣鼓舞

将你的注意力集中在神所赐予你的东西上。“每一份美好而完美的礼物都来自于光明之父。”（雅各书1:17）或者，我像所罗门在传道书5:19所说的那样：“……上帝赐给人财富和财产，并让他享受这些，……这就是上帝的恩赐。”上帝说，享受我给你的礼物。这就是我们需要做的。

你曾经是这样的受害者吗？“当然后”思考说，“当我得到_____时，我就会快乐。您可以填写该空白，无论它适合您什么。我的想法是，当事情发生变化时，我会很高兴。不，你不会。哦，你会高兴一会儿的。你还记得去年圣诞节你收到了什么吗？“何时何地”思考一下，你在等待什么让你快乐？什么是新房子、新工作、新车、新职位、婚姻？“何时然后”的想法永远不会让你快乐。当我专注于上帝所赐予我的东西时，我会变得像我选择的那样快乐。

3. 记住什么是真正重要的

“所以，我们的目光不是集中在所见的事物上，而是集中在未见的事物上。因为所见的是暂时的，而所看不见的却是永恒的。”（哥林多后书 4:18）当你决定生活中的优先事项是什么以及你的注意力要集中在哪里时，你应该经常问自己，我能看到吗？如果你能看到它，那么你就专注于暂时的、错误的事情。

环顾四周，意识到一百年后你所看到的将不再在这里，这有点发人深省。地毯、椅子、墙壁、建筑物、我们的衣服、人们都不会在这里。保罗是绝对正确的，“如果你能看到它，那就是暂时的。”你能看到的一切最终都会被侵蚀、腐烂、生锈、磨损和消失，而不是你看不到的东西，即你与上帝和他人的关系、爱、诚实、价值观和你的灵魂。看看我们需要做的就是停止贪图并记住真正重要的事情。这就是你对付贪婪的方法。

在应用下一个治疗方法之前，你必须把斧头砍在贪婪的主根上。您将关键的圣经原则应用于资金管理。请记住，除非您通过克服贪婪的问题来解决心脏问题，否则它不会起作用。但圣经教导我们如何使用金钱的四大支柱。

A. 慢慢地但稳定地赚钱。

快速致富的计划几乎行不通。这些计划一毛钱一打，更准确地称为“快速破产”计划。箴言 13:11 说：“渐渐积蓄的钱财，必日增。”在箴言 6:6 中，所罗门使用了一个我们都能认同的比喻。“去找蚂蚁吧，你这个懒鬼；思虑其道，明智之举！它没有统帅，没有督军，没有统治者，却在夏天储存粮食，在收获时收集粮食。”他说，要像蚂蚁一样，一点一点地工作、供给、储存。

当然，有些职业的薪水比其他职业更高，但无论您选择什么工作，只要尽最大努力投入一周的工作、合理的工作时间，就能赚到钱。

b. 定期存钱。

“拯救”这个词在现代美国经济学中实际上是一个被遗忘的术语。但“一点一点”的原则不仅仅意味着赚钱，它也适用于储蓄。听听所罗门在箴言 21 章 20 节中所说的话：“智慧人的家中积蓄粮食和油；愚昧人却吞吃一切所有的。”

教育你的孩子和孙子这一点，并教好他们。一个人开始赚取收入的那一天就是他应该开始储蓄并在每次收到收入时进行储蓄的同一天。如果他们在 14 岁时开始赚取收入，将文件扔在车道上，那么就立即开始储蓄。如果他们是 24 岁或 44 岁，这不是一个选择，而是一个优先事项。如果一个人定期将其收入的百分之七半到百分之十进行储蓄，他或她将为紧急情况、意外事件、临时失业和退休做好准备。我并不是说把你的信任或安全放在你的钱上，记住，如果你能看到它，它无论如何都会发生。金钱只不过是作为上帝的管家交在我们手中的工具。

满足感来自储蓄，包括某种类型的储蓄账户和任何数量的良好投资。但满足来自于储蓄。当我们的支出达到或超过限额时，压力和恐慌就会出现。我们对每一个意想不到的财务挑战感到恐慌，美国各地都有人生活在这种情况下。

C. 慷慨分享。

耶稣说：“不要为自己积攒财宝在地上，地上有虫子咬，能锈坏，也有贼挖窟窿来偷。只要为自己积攒财宝在天上，天上没有虫子咬，不能锈坏，也没有贼挖窟窿来偷。因为你的财宝在哪里，你的心也在那里。”（马太福音 6:19-21）

耶稣的话告诉我们一些绝对重要的事情：（a）我们把钱放在哪里，我们的感情就在哪里。你不能将两者分开）和（b）当我们为主的工作奉献金钱时，我们就是在为自己积攒财宝在天上。现在我向你坦白，我并不完全明白这一点。我知道天堂是什么隐喻，它是一个精神的地方。但我知道上帝应许我，为了他的事业，我在世上所失去的一切都会在天堂得到回报。

神要求以色列人奉献 10%。他要求基督徒在繁荣时给予奉献，这可能会更多，但在某些情况下，可能会更少。神期望我们给予，因为我们想要给予，但不限于金钱。我们也必须奉献自己。通过全心全意地将自己奉献给他，我们将把注意力集中在上面的事情上，而不会那么渴望物质的东西、权力、地位或声望。

给钱如何让我摆脱债务？

你给他越多，神就越祝福你。耶稣说：“给，就会给你。用一个量器压下去，一起摇晃，然后跑到你的腿上。”（路加福音6:38）这并不意味着上帝是一台老虎机，当我们把钱投入他身上时，他就会一直把钱还给他。这意味着他会在各方面祝福我们，但你要测试一下。你见过有人奉献上帝吗？你是否见过有人给上帝付出的比他以某种方式回报给他们的还要多？

“给予比接受更幸福。”你知道希伯来语中“有福的”这个词的字面意思是什么吗？更快乐。当你给予时，你比接受时更快乐。我们很多人都知道这一点。现在你越快乐，你就越不愿意花钱购买让你更快乐的东西。换句话说，当你把钱捐出去时你越快乐，你就越不会去觊觎你并不真正需要的东西。所以，一点一点地赚钱，定期储蓄，慷慨地分享。

一致且负责任地制定预算。

从我们已经查考过的圣经中可以清楚地看出，上帝期望我们对祂交在我们手中的资产进行计划和管理。另一个是“谁会在不先计算成本的情况下建造一座塔”。（路加福音 14）他说你需要制定一个计划、一个预算来满足摆脱债务的愿望。

这应该是每个基督徒的愿望。圣经并没有绝对延期偿还债务，但箴言 22:7 说：“借款人 是贷款人的仆人。”

有人这样说，这个世界上有两种人，一种是挣利息的人，一种是付利息的人。我向你保证，后者是前者的仆人。这可能需要一段时间，但我们每个人都应该设定尽快摆脱债务的目标。

多少钱才够呢？你的计划应该问三个基本问题：

1. 我的家庭需要什么？
2. 我想向上帝奉献多少？
3. 我可以节省多少钱？

债务不必约束我们。但在很多方面，不受管理的债务就是罪恶的代名词，事情就是这样。

奇异恩典课程#1203

问题：

1、其实自己并不富有，却假装富有，这是错误的；但是，当你并不贫穷时假装贫穷并没有错。

真的 _____ 错误的 _____

2. 债务的共同原因、根源是

- a. _____ 疾病
- b. _____ 教育
- c. _____ 失业
- d. _____ 贪婪

3. 贪婪的谎言是

- a. _____ 拥有更多的东西会让我快乐。（传道书 5:10-11）
- b. _____ 拥有更多的东西会让我变得重要。（路加福音 12:15）
- c. _____ 拥有更多的东西会让我更有安全感（箴言 11:28）
- d. _____ 以上全部

4. 解决债务困境的良方

- a. _____ 做好手头的事情，自我控制。
- b. _____ 拒绝将自己与他人进行比较。（加拉太书 6:4）
- c. _____ 专注于上帝所提供的一切并为此感到高兴。（雅各书 1:17；传道书 5:19）
- d. _____ 记住什么是真正重要的。（哥林多后书 4:18）
- e. _____ 以上全部
- f. _____ a、c 和 d
- g. _____ b、c 和 d
- h. _____ a、b 和 d

5. 以下哪些是符合圣经的原则？

- a. ____ 慢慢赚钱。(箴言 13:11 ; 6:6-9)
- b. ____ 定期保存。(箴言 21:21)
- c. ____ 慷慨地给予。(马太福音 6:19-21 ; 路加福音 6:38)
- d. ____ 预算责任。(路加福音 14:25-33)
- e. ____ 渴望摆脱债务。(箴 22:7)
- f. ____ 以上全部
- g. ____ 以上都不是
- h. ____ b、c 和 d