【耶利米·辛诺特】苦毒竟让我们期待坏事发生？3 祷告脱离论断的恶性循环！

引言：生命中的重复模式

在我们的生命中，是否有一些重复发生的问题模式？比如说：
-家族中代代相传的酗酒问题
-吸毒的恶习
-男性对女性施暴的循环
-总是遇到苛刻的老板（换了工作又遇到同样类型的上司）
-一再发生的车祸意外
-总是遇到控制欲强的朋友（就像自己的母亲一样）

这些反复出现的模式背后，往往隐藏着“论断”和“苦毒的根”，它们产生了某种“期待”，驱动着这些破坏性的循环。

一、苦毒的根：隐藏的破坏力
1.苦毒根的定义
-不是发生在我们身上的伤害事件本身
-而是我们对于那些伤害所做出的罪性反应
-就像地下的根系，虽然看不见，却为整棵树提供“养分”——只是这些养分是有毒的

2.圣经根据

希伯来书 12:15

>“又要谨慎，恐怕有人失了神的恩，恐怕有毒根生出来扰乱你们，因此叫众人沾染污秽。”

-苦毒的根不仅破坏我们个人，还会“沾染污秽”影响他人

-它会结出苦毒、怨恨、甚至仇恨的果子

二、三种属灵定律的运作

1.论断的定律（马太福音 7:1-2）

“你们不要论断人，免得你们被论断。因为你们怎样论断人，也必怎样被论断。你们用什么量器量给人，也必用什么量器量给你们。”

-属灵原则：我们的论断会像回旋镖一样回到自己身上

-就像：把网球扔到墙上，它一定会反弹回来

-不管我们信不信：就像地心引力，不管你信不信，从高楼跳下都会摔伤

2.撒种与收割的定律（加拉太书 6:7）

“不要自欺，神是轻慢不得的。人种的是什么，收的也是什么。”

-加强版论断律：我们撒什么种子，就收什么果子

-这是宇宙通用的属灵法则

3.加增的定律（何西阿书 8:7）

“他们所种的是风，所收的是暴风。”

-放大效应：种下一粒玉米，不会只收回一粒，而是许多穗子

-论断也会如此：我们发出的论断，会以加增的方式回到我们身上

4.孝敬与蒙福的定律（申命记 5:16）

“当照耶和华你神所吩咐的孝敬父母，使你得福，并使你的日子在耶和华你神所赐你的地上得以长久。”

-孝敬父母与长寿、顺利的人生直接相关

-生命中不顺利的地方，很可能存在对父母（或权柄）的隐藏论断

三、苦毒根的期待：自我实现的预言

1.从论断到期待

-论断：针对特定的人或情况（如:“妈妈很会操控人”）

-苦毒根的期待：变成普遍性的信念（如:“所有女人都会操控人”）

-运作层面：

-论断→属灵层面

-苦毒期待→心理层面

2.具体例子

-拒绝的期待:“我知道他们最后一定会拒绝我”——于是我们竖起天线，寻找任何拒绝的迹象，甚至无形中推动别人拒绝我们

-性别的偏见:

-男人说:“女人永远都是控制欲强的”（因为曾被女性伤害）

-女人说:“男人都靠不住”（因为曾被男性辜负）

-自我贬低:“没有人会听我说话”“我的意见不值一听”

3.自我实现的机制

-我们开始期待坏事发生

-这种期待影响我们的态度和行为

-我们无意中推动别人按我们的期待对待我们

-结果：预言成真，循环继续

四、内在誓言：刚硬心灵的轨道

1.什么是内在誓言?

-受伤后，我们内心做出的“决定”或“宣言”

-通常包含“永远不…”或“我一定要…”

-例子:

-“我永远不让别人知道我真实的感受”

-“我绝不再让自己丢脸”

-“我永远不要生孩子”

-“我永远不会像我父亲那样打人”

2.内在誓言的问题

-看似“好”的誓言也有问题：如“我绝不打妻子孩子”，结果却用话语暴力伤害他们

-刚硬心灵：内在誓言让我们的心变得刚硬，难以改变

-形成轨道：就像火车轨道，我们被锁定在上面，难以脱身

-圣经提醒（马太福音 5:37）:“你们的话，是，就说是；不是，就说不是；若再多说，就是出于那恶者。”

3.真实案例：敬拜主领的故事

-年轻时两次堕胎,第二次听到八个月大的胎儿被取出时的哭喊

-做出内在誓言:“我永远不要再有孩子”

-信主结婚后无法怀孕

-经过祷告，断开誓言、论断和苦毒期待的捆绑

-九个月后怀孕生子，敬拜时充满感恩的眼泪

五、三步祷告操练：断开恶性循环

第一步：饶恕伤害你的人

“耶稣，我选择饶恕_____（人名）。我原谅他/她在_____（事件）上对我的伤害。主啊，我当时感到_____（感受：被拒绝、受伤、羞愧等）。”

-关键：选择饶恕，即使对方不配

-基础：正如神饶恕了我们这些不配的人

第二步：交出伤害和论断

“耶稣，我把这个伤害交给你。我不想再背负它了。我不想让它继续影响我的生命。我放开我的伤害，我放开我的论断。我把它们都交给你，不再拿回来。”

-具体交出：伤害的感受、做出的论断

-求神赦免:“主啊，求你赦免我对于这些伤害的反应，赦免我做出的论断。”

第三步：断开苦毒期待和内在誓言

“主啊，求你赦免我期待这种情况会不断发生。这在我心里种下了苦毒的根。我要从这些期待中得自由，求你释放我。主啊，我也可能做出了一些内在誓言，把我锁住了。今天我断开并弃绝这些内在誓言。天父，求你赦免我做出这些誓言，求你使我脱离罪和死的律。”

六、从坚固营垒到自由架构

1.你已经得到的:

-赦免：神已经赦免了你

-自由：你已从罪和死的权势中得释放

-坚固营垒已被处理

2.需要建造的新结构

-现实：我们可能多年活在错误期待的影响下

-过程：需要时间建造新的“自由架构”

-具体做法：

-如果明天早上又想起那人，又感到愤怒→再次选择饶恕

-持续饶恕，直到新的关系结构建立

-让圣灵一个一个带领你处理需要饶恕的人

-不要成为重担，跟随圣灵的引导

3.持续祷告模板

“主，我选择饶恕这个人。我原谅他/她所做的事。我释放他们脱离我的论断。我不再抓住这些论断。我放开他们。主啊，求你赦免我做出的论断。求你恢复我与你的正确关系。”

七、祝福与宣告

“天父，我祝福你即将在那些选择释放论断的人生命中所做的好工。我祝福他们行走在恩典和怜悯之地，反映出耶稣的真实本性。天父，感谢你的信实，感谢你如父般养育我们。感谢你赐下你的儿子耶稣，他代替了我们的位置。让那些选择跟随你的人，都能放胆无惧地来到你的施恩宝座前，让我们可以奔向你，跳进你的怀中，倚靠你，想停留多久就停留多久。”

“愿主继续祝福你，保守你亲近他。奉耶稣基督的名祷告。”

【十句金句】

1.苦毒的根不是发生在我们身上的伤害，而是我们对伤害的罪性反应。

2.论断就像回旋镖：你怎么丢出去，它就会怎么回到你身上。

3.我们种下的是风，收成的却是暴风——论断具有加增反弹的效应。

4.孝敬父母与蒙福的人生直接相连，不顺利之处常有隐藏的论断。

5.苦毒根的期待是一种自我实现的预言：我们期待坏事，就推动坏事发生。

6.“我永远不…”或“我一定要…”这类话语，常常是捆绑我们的内在誓言。

7.即使是“好”的内在誓言（如“我绝不打人”）也可能带来扭曲的结果（如用话语暴力）。

8.自由的第一步是选择饶恕——不是因对方配得，而是因我们领受了神的饶恕。

9.断开恶性循环需要三步：饶恕伤害者、交出伤害论断、断开苦毒期待与内在誓言。

10.处理了坚固营垒后，需要花时间建造新的“自由架构”——这是一生持续的过程。

【核心要点总结】

1.问题的根源：生命中的重复问题模式常源于“论断”→“苦毒期待”→“内在誓言”的恶性循环。

2.属灵法则：论断的定律、撒种收割的定律、加增的定律都在客观运作，不论我们是否相信。

3.心理机制：苦毒根的期待会让我们无意识推动他人按我们的负面预期对待我们，形成自我实现的预言。

4.深层捆绑：内在誓言看似保护我们不再受伤，实则让心刚硬，将我们锁在固定的思维行为轨道上。

5.解决路径：通过三步祷告（饶恕、交出、断开）处理坚固营垒，然后持续建造自由的新生活架构。

6.持续过程：得自由不是一次性的，需要持续选择饶恕，跟随圣灵引导，直到新结构稳固建立。

7.终极目标：恢复与神的正确关系，反映基督的性情，活出恩典与怜悯的生命。

【回应祷告文】

亲爱的天父，

我来到你面前，承认我生命中有论断的灵、苦毒的根和内在的誓言。

我承认我曾因受伤而对人做出不公的论断，

我承认这些论断像回旋镖一样回到了我的生活中，
形成了重复的伤害模式。
主啊，今天我选择打破这个恶性循环。
我奉耶稣的名饶恕那些伤害过我的人，
特别是_____（具体人名或群体）。
我原谅他们在_____（具体事件）上对我的伤害。
我把我的伤痛、愤怒和失望都交在你手中，
我不再自己背负这些重担。
我断开一切从我发出的错误论断所带来的权势，
我断开苦毒根在我心中产生的负面期待，
我弃绝我在伤痛中做出的所有内在誓言，
特别是“我永远不…”和“我一定要…”这类宣言。
主耶稣，感谢你在十字架上为我承担了一切，
感谢你的宝血洗净我一切的罪和不义。
求你用圣灵充满我心中那些被清理出来的空间，
帮助我建立新的、自由的思维和行为模式。
从今天起，我选择期待你的良善，
我选择相信你的恢复大能，
我选择行走在你的恩典和真理中。
奉耶稣基督得胜的名祷告，
阿们。