




阿爸，我返嚟啦！

在基督裡破除情感隔離，向天父徹底降服

馬太福音 6:9-10



引言：戳破心靈防線，
直面與天父的隔膜

表面：節日的溫馨表象

- 互相祝賀與歌頌
- 流利的宗教禱告
- 「同屋共住」的日常



深處：席間的隱秘痛楚

- 面對嚴厲或缺席父親的隱隱作痛
- 滿足不了家人期望的無力與內疚
- 互不關心的冰冷與沉默



信仰不是一場宗教表演，而是一場回到阿爸懷抱的生命翻轉。



Step 1:
創傷與懼怕

面對原生家庭的
破碎與失望



Step 2:
系統超載

情感無法承受
深層的痛楚



Step 3:
情感隔離
(The Wall)

大腦防禦機制啟動，
自動「切斷」情感連
結



Step 4:
純理性常規

- 剩下毫無情感的「唸經」
- 用屬靈知識與神保持安全距離

一、我們在天上的父

左側：職場

- 業績、尊嚴、掌聲
- 追求成就感與掌控感
- 結果：全心投入 (Investment)



右側：家庭

- 青春期叛逆、妻子怨氣
- 親密關係衝突中的無能為力
- 結果：體貼肉體的逃避 (Escape)

「賺錢養家」往往成為我們逃避家庭責任、拒絕面對無力感的「合法藉口」。身在處，心其實根本不在。


天父看見了。祂心疼你。

在職場上，你或許要做贏家、做老大、做超人。

但在神面前，你不需要再硬撐下去。

男人是可以哭的，你單單做祂的兒子就可以了。





神烈怒的審判罪惡之杯


- 耶穌在十字架上為我們飲盡
- 承受了天父最徹底的「離棄」

阿爸的收納與恩典福杯

- 神爸的收納與恩典福的
- 聖靈澆灌在我們乾涸的心中
- 換來我們永不被離棄的保障


祂受了離棄，才換來你一聲坦然無懼的「阿爸，父」。

重塑「父親」的印記



破除舊有模版

請不要用肉身父親的冰冷、缺席或掌控，
去想像天父的模樣。



仰望真實面容

請仰望十字架上的耶穌。這位為你連生命都不要的
基督，才是天父心腸最真實、最完美的顯現。

「從來沒有人見過父神，只有在父懷裏獨一的兒子將祂表明出來。」(約 1:18)



二、願人都尊祢名為聖

撕碎雙重人格的宗教面具

什麼是「願人都尊祢名為聖」？



宗教面具

- 禮拜日：在教會舉手讚美，口中尊神為聖。
- 禮拜一：隨從世界潛規則，唯利是圖，在家中暴躁狂怒、充滿掌控。
- 結果：嚴重羞辱天父的名。



真實敬拜

- 讓神的聖潔與榮耀，主動彰顯在家庭的日常衝突與溝通中。
- 結果：神的名在我們的新生命中「顯為聖」。

非暴力溝通 (NVC)：一場向自我掌控權死掉的「十字架捨己操練」

1. 觀察 (Observe) -
不作批判定罪，如同基督
不按過犯審判我們。

2. 感受 (Feel) -
放下父親/男人的面子，
流露真實。

3. 需要 (Need) -
坦承內心深處對愛與連結
的渴望，如同十架上的
赤露敞開。

4. 請求 (Request) -
放下掌控特權，
改用溫柔叩門。

觸發事件

肉體反應

十架回應 (NVC)

兒子連續四晚打機到凌晨兩點，學業退步。

咆哮、恐嚇、用父親特權施壓。

「兒子，我見你連打四晚 (觀察)。爸爸心裡很焦慮 (感受)，因為我很看重你的健康 (需要)。我們可否談談如何調整時間表？ (請求)」

妻子埋怨：「你一回來就看手機，當這裡是酒店嗎？」

冷暴力轉身走開，或大聲反擊「我賺錢很辛苦！」

「老婆，我見你收拾得很累 (觀察)。聽到你這樣說我很內疚 (感受)，我想你感受到被愛 (需要)。明天起我飯後先收起手機半小時，聽你傾訴好嗎？ (請求)」

屬靈爭戰的預演

這不只是家庭和諧的技巧。我們每一次在家庭中選擇 捨己的溝通，都是在預 演那將來的完全國度。



那一句吞下了的怒氣

那一聲溫柔的回應

那一次放下手機的聆聽

向黑暗權勢宣告：「上帝的國度已經闖入
這個家庭！耶穌是這個家的主！」



三、願祢的國度降臨與旨意得成

兩套劇本的對決：巴比倫 vs 神的國

城市的成功學劇本

- **核心渴望**：追求金錢、名利與絕對的自我掌控。
- **兒女指標**：必須贏在起跑線。
- **對神的態度**：求神成全「我的計劃」；計劃不順就埋怨角力。

天國的降服劇本

- **核心渴望**：願祢的旨意行在地上，如同行在天上。
- **兒女指標**：成為神國榮耀的器皿。
- **對神的態度**：客西馬尼園的禱告：「不要成就我的意思，只要成就祢的意思。」

苦難的全新詮釋

- 主耶穌在十字架上，
已經替你飲盡了審判
與咒詛的苦杯。

- 因此，你今天面臨的
人生、家庭、事業風浪，
絕不是神失控的失誤。

- 這個苦難背後，是天父充
滿「化裝祝福」的修剪。

神的劇本永遠比我們自己寫的更偉大。
你憑什麼不敢將人生的筆，徹底交給祂？

四、回家之旅——建立三層降服的祭壇



三座降服的祭壇

內在：孤兒的祭壇

- 行動：破除情感隔離。
- 宣告：領受十字架的醫治。

家庭：遙控器的祭壇

- 行動：放下虛假掌控，實踐 NVC 捨己溝通。
- 宣告：以福音重建家庭祭壇。

主權：未來的祭壇

- 行動：交出人生劇本的筆。
- 宣告：萬膝跪拜，作終極的主權移交。

第一座祭壇：醫治內心的孤兒

破除情感隔離的防線

地上的父親或許失敗了，但天上的阿爸從來沒有丟下你。

放下「受害者心態」與理性的安全距離。

(把雙手按在心口上)

「阿爸天父！我回來了！我領受祢在基督裏面的大愛，求祢醫治釋放我！」





第二座祭壇：交出家庭的遙控器

放下掌控，拒絕做同一屋簷下的陌生人

俗世的國度崇尚權力與掌控，但神的國度崇尚十架的捨己與恩慈。

立志靠著聖靈，將你先被天父饒恕的恩典，流露在下個禮拜一的捨己溝通中。

當父親願意在神面前顯出脆弱、屈膝悔改時，家庭就要經歷翻天覆地的復興！

第三座祭壇：終極的主權移交

卸下你死死緊握不放的計劃

將你的野心、感情、事業、兒女的前途、甚至正經歷病痛的體檢報告，全部攤開交在天父手中。



(雙手手心向上，完全降服)

「阿爸天父啊！主耶穌已經為我飲了審判的杯，我一生只飲祢的恩典福杯！我選擇完全降服！願祢的國降臨！願祢的旨意成就！」

我係

有天父撐腰、

有基督內住、

有聖靈同行嘅

天國兒女

「阿爸，我已經返咗嚟啦。」

無論明天的處境多麼難熬，你都不需要再逃避。因為阿爸天父，時刻與你同在。