



2026

Q1

深入人心研經指引
更新心思意念

更新心思意念

2026 第一季度

第 一 周	修復破碎的心靈	羅馬書 12:1-3	4
第 二 周	全人的恢復	列王紀上 19 章	14
第 三 周	領受基督的心	腓立比書 2:1-11	23
第 四 周	糾正認知上的扭曲	腓立比書 4:6-13	32
第 五 周	攻克壁壘	哥林多後書 10:3-5	43
第 六 周	抵擋誘惑	馬太福音 4:1-11	52
第 七 周	平靜憤怒的心	雅各書 1:19-21	63
第 八 周	經歷饒恕	馬太福音 18 章	74
第 九 周	尋得內心的平安	約翰福音 14 章	85
第 十 周	管理壓力	馬太福音 11:25-30	94
第十一周	醫治憂傷	帖撒羅尼迦前書 4 章	105
第十二周	心裏得滿足	以賽亞書 58 章	116
第十三周	拯救受傷的人	約翰福音 20 章	127

深入人心的理念

深入人心安息日學青年研經指引課程是為那些渴望獲得更深刻的研經經驗的人開發的。它將鼓勵你以更深刻、更廣泛的方式研究聖經，最終使你向他人分享成長經驗的能力倍增。如果你願意接受挑戰，參與這次研經學習，那麼本書從內容到形式都是為了強化你的屬靈旅程而精心設計的。

形式

如果你翻開日誌版，一定會為這很多的空白處而驚訝萬分！放心，我們不是忘了印。這些空白處是故意留給你們，留作個人研經之用。頁邊空白處給出了如何結合經文進行研究的指導，你可以在筆記處寫下你對經文的體會。

許多研究表明，將你對文章的想法、反思和理解寫下來，能夠加深它們在你頭腦中的動覺印象。所以，請花些時間在空白處寫下你的感受吧！

如果你這樣做了，那麼這本日誌將在你需要分享聖經研究、講道或針對特定聖經主題深入思考時，成為你寶貴的參考資料。

益處

綜上所述，深入人心研經指引課

程能為你帶來以下益處：

- 深化你作為一個以基督為中心、相信聖經並等待基督復臨的基督徒身分。
- 學習如何為自己的生命而研究聖經
- 打造屬於你自己的聖經學習，供分享之用
- 教別人如何學習聖經，如何寫日誌
- 自己編寫好材料後，會對聖經主題理解得更加深刻
- 在事先準備的基礎上，參加更加生動的聖經小組討論
- 在學習中使用模擬和數位化的方式，擴展你的能力
- 少聽一些個人的意見，多看聖經中關於某個主題的真實內容
- 對主耶穌基督，要有更加全面的認識、敬愛和事奉

最後，你可能要付出更多努力才能感受到這本新課程的益處，但這些努力一定是值得的。在你對經文苦思冥想之時，或是學習不斷操練默想上帝話語的時候，要懇切地祈求聖靈的幫助。在你研究聖經的時候，邀請上帝教導你，塑造你，你一定不會感到後悔的。

使用方法快速指引

1. 認真而誠實地禱告！
2. 要閱讀聖經（這是一本研經指

南——聖經的這部分決不可忽略！)

3. 用你最喜歡的筆來寫日誌的內容。
4. 深入人心材料可以用於日常靈修（七天七步，13周課程可供三個月學習）或用於每周研經學習、安息日學、禱告會、家庭敬拜或是學習聖經方法的門徒訓練。

學習指引分段

深引——介紹本周學習的經文和主旨。

深考——提示讀者應當抄寫的經文。

深化——專注於實際的要點、反思的原則以及背景細節。

深思——更多側重於經文中可能產生的辯護性的觀點和問題。

深查——列舉了除存心節之外的經文，便於交叉研究，以獲得更深入的洞察力和清晰度。

深聚——將文章和原則的中心放在指出耶穌基督是永活的話語上。

深用——從懷愛倫的著作中摘錄出對這段經文或主題的觀點。

深談——列舉一系列問題供人思考，或用作討論的題目（例如，在安息日學的討論）。

祈願因著你的用心和努力，上帝的話語能深入人心。不但造就了你也能影響你周邊的朋友去認識那創造宇宙的真神。

修復破碎的心靈



第一周

偏離正軌

當今世界渴望真正的平安、喜樂與愛。太多人默默地忍受著痛苦、孤獨、恐懼和悲傷，看不到絲毫希望和醫治。若放任情緒創傷不斷加深或遲遲不去解決，人就可能陷入抑鬱，或患上其他心理問題。根據世界衛生組織 (WHO) 的數據，每八人中就有一人患有心理健康障礙 (2022, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders)。當人的心理狀況失控時，往往會導致自殘或自殺。全球每年約有七十萬三千人死於自殺，這是15-29歲青年的第四大死因 (WHO, 2023, www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)。要知道，每一起自殺事件背後，還有數十次自殺未遂。

這些數據對年輕人尤其具有警示意義，因為他們受到心理健康困擾的比例特別高。根據來自64個國家針對近50萬名網絡用戶的調查，年輕人 (18-24歲) 出現心理健康問題的可能性是其父母一代的三到四倍 (Global Mind Project, 2022, <https://mentalstateoftheworld.report>)。看看這個世界，再看看我們的生活，就會意識到必須做出改變了。曾幾何時，我們走錯了方向，現在該回到正軌了。

這些數據表明，靈魂的仇敵正蓄意劫持人類思想。



深引

〈羅馬書〉12:1-3

當今的產業通過現代科技、媒體以及快餐與垃圾食品來操控人心（這一點已有充分研究），但在這一切的背後，還有幕後黑手。〈約伯記〉中記載，當撒但出現在上帝的天上會議上時，上帝問他從哪裏來，他回答說：「我從地上走來走去，往返而來。」（伯1:7）在大幕之後，有仇敵正在竭力控制人類的思想。然而，我們必須立志不效法這個世界的思維方式與條條框框。上帝正熱切地等待我們轉向祂，讓祂藉著「心意更新而變化」來改變我們。

請注意：本研讀材料僅供屬靈引導之用，不能替代專業心理健康治療。



深考

按照你所選擇的聖經版本抄寫〈羅馬書〉第12章1-3節。你也可以用自己的話重寫這段經文，或者列出大綱，或者畫出思維導圖輔助理解。

深化



請翻回你抄寫的經文，
學習章節內容。

圈出 重複的字/詞/觀點。

劃出 重要且對你有意義的詞/短語。

畫出箭頭，將相關的詞/短語連結起來。

這些標記揭示出哪些特別的屬靈洞見？

→
將〈羅馬書〉12:1-3 中你最喜歡的經文記在心裏。多寫幾遍來幫助記憶。

我們可以做哪三件事來經歷心意的更新？

列舉撒但禁錮人類心意意念的方法。撒但是如何俘擄你的思想的？

幕後真相

保羅在上帝的默示下寫給羅馬教會的信讓我們一瞥上帝對信徒的心意——祂渴望人經歷心意的更新（羅12:2）。心智是形成觀念與目標、獲得知識、解決問題、提出問題並作出決定的地方。當所羅門談到心智的重要性時，他說：「因為一生的果效是由心發出。」（箴4:23）更新心思意念是指用新的思想、態度與動機替代舊的模式。修復破碎的心靈，就是戰勝恐懼，放下苦毒，重新找回意義與盼望。

這樣的更新會改變我們看待自己和他人的方式。保羅在〈羅馬書〉第12章3節中描述了心意更新後人的謙卑態度，他告訴信徒「不要看自己過於所當看的，要照著上帝所分給各人信心的大小，看得合乎中道」。這裏的「合乎中道」（英文直譯「清醒」）不僅是指不醉酒，更是指屬靈上的敏銳。清醒的心智敏銳且警醒，醉酒的頭腦則麻木、眩暈、軟弱、麻痺、記憶喪失，甚至失去意識。醉酒會扭曲人對自己和世界的認知，使人無法正常行走或安全駕駛。無論身體或靈性上的「醉」，都會嚴重妨礙理性思考的能力。屬靈的清醒意味著保持頭腦健康、敏銳。

耶穌的門徒彼得也曾規勸信徒要冷靜思考，才能抵抗仇敵的攻擊。「務要謹守、警醒，因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人」（彼前5:8）。他又特別提醒末世的信徒：「萬物的結局近了。所以，你們要謹慎自守，警醒禱告。」（彼前4:7）仇敵的目的就是讓我們不要思考。他知道自己的時間不多，心中憤怒，因此竭力要毀滅我們（啟12:12）。初代教會的教師裝備信徒去辨別仇敵的詭計，這樣就不會被打得措手不及或根本「不曉得他的詭計」（林後2:11）。今天的信徒也應當警覺，不讓撒但劫持我們的思想，擾亂我們的思維。

彼得說這話是出於親身經歷。他三次不認主的

那一夜，耶穌不是已經勸他要「警醒禱告」了嗎（太26:40,41）？耶穌不是警告過他，若屬靈生命不加以防備，他就會不認祂嗎（路22:31-34）？最後彼得因缺乏屬靈的警醒，疏忽了禱告，結果他咒詛了耶穌，為自己的跌倒痛哭懊悔（太26:74-75）。他沒有聽從救主的勸告，不去留心撒但時刻準備著要毀掉他的生命。後來彼得意識到自己需要基督，於是悔改，他與耶穌的關係也恢復了，漸漸成長為大有能力的傳道人。



深思

在看過你抄寫並註解的經文後，所標記的內容反映出甚麼獨到的見解？

學完這一課，你發現了哪些問題？哪些部分是比較難以理解的？

你還發現了甚麼其他的原則和結論？

你希望上帝如何更新你的心思？

恢復上帝的形像

你是否曾經希望自己能回到過去，作個無憂無慮、天真無邪的小孩？上帝對你你的心意也是如此。上帝造人是要在他們的性格和品格上反映出祂的形像。懷愛倫在《教育論》一書中說：「亞當從創造主手中出來時，在靈、智、體方面都與他的創造主相似。『上帝就照著自己的形像造人』（創1:27）。祂的旨意是人類生存得越久，就越充分地反映祂的形像，反映創造主的榮耀。」（1903年，15頁）在罪敗壞了人的本性之後，上帝的目標就成為要在祂的兒女身上恢復祂的形像。想要恢復上帝最初的設計，我們就必須允許祂重置我們的思想，更新我們的心意才行。當我們學會「有基督的心」（林前2:16）時，就有了嶄新的心思意念。當我們接受基督為我們個人的救主和主宰時，我們就成為新造的人（林後5:17），日日尋求祂，渴望通過禱告、讀經和成為祂的樣式（順服）來在祂裏面成長。藉著聖靈的大能，我們的思想將與祂的思想聯合。祂的願望將成為我們的願望，我們的所思所行都會像耶穌一樣。

好在有了聖靈的幫助，我們是有可能改變的。正如懷愛倫所說：「救贖的工作就是要在人類身上恢復創造主的形像，使他回到被造時完全的地步，促進他靈、智、體方面的發展，實現上帝創造他的旨意。這就是教育的目的，人生的偉大宗旨。」（《教育論》，15,16頁）救贖的目的就是要恢復人類，使其發展，以反映出上帝的形像！當我們不斷看見「主的榮光，好像從鏡子裏返照」時，就可以「變成主的形像，榮上加榮，如同從主的靈變成的」（林後3:18）。我們必須天天甚至時時刻刻將自己交託給聖靈，這樣祂就可以改變我們的生命。

無論我們的心思如何破碎，情感如何受傷，上帝都會賜下聖靈，幫助我們從裏到外重建、恢復並更新。上帝的大能足以醫治我們所有的包袱、創傷、恐懼和敏感。沒有甚麼精神或情感上重擔是上帝無法幫助和醫治的。需要注意的是，大腦不會脫離身體，它是身體的一部分。像其他疾病一樣，某些精神疾病可能在今生無法治癒，然而，在任何情況下，上帝的恩典都是足夠的。



深查

下列經文與〈羅馬書〉
第12章1-3節有甚麼聯
繫？

更新的心思：

- 以弗所書4:22-24
- 哥林多後書4:16-18
- 提摩太後書1:7
- 詩篇51:7-12

屬靈警醒的頭腦：

- 以賽亞書5:20-22
- 帖撒羅尼迦前書5:8
- 彼得前書1:13-16



與重點經文相關的還有
哪些經文/應許？



深聚

再次默想〈羅馬書〉第12章1-3節，從中尋找耶穌的蹤跡。

祂透過本周的經文對你說了甚麼？

你對耶穌有了哪些不同的認識？

有甚麼正阻攔你更徹底地領受基督的心呢？你如何能消除這障礙？

祈禱回應：

基本步驟

從本課所讀到的經文中，我們看到耶穌正邀請我們藉著聖靈的大能經歷心意的更新。今天我們可以採取三個基本步驟來回應祂的邀請：

每天祈求瞭解基督的心。不要讓過去的失敗定義你。允許上帝重置你的思想和衝動。邀請上帝藉著聖靈的同在和能力，將基督的心賜給你。正如使徒保羅所寫的：「你們當以基督耶穌的心為心。」(腓2:5) 有基督的心意味著我們以祂的方式思考，從祂的角度看問題。通過學習耶穌的生平，我們學會以祂的思維方式思考。人關注甚麼，就會成為甚麼。將我們的心思意念交給上帝。我們要允許上帝在我們裏面動工，一切阻礙都要任憑祂除去。我們應當祈求上帝幫助我們將心思意念交託給祂，全靠祂的影響和引導。上帝永遠不會強迫我們把心交給祂；這一切必須心甘情願。我們必須以敬愛尊重的心請祂坐在我們心思意念的寶座上，使祂居於生命的首位。〈詩篇〉第51篇10節中的禱告應當成為我們的心聲：「上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裏面重新有正直的靈。」時刻保持警醒且清醒。警醒是指靈性清醒，頭腦冷靜，保持警覺(帖前5:6)。這說明我們要常常禱告，因為想要敏銳地看透敵人的詭計需要完全倚靠上帝，倚靠上帝來警惕地辨別敵人的方法。我們必須守好靈魂的通道，留意通過感官進入內心的事物及其影響。忠心的守望者會遠離一切敗壞心智的事物，專注於真理與良善。

要知道，就算完成上述步驟也不能保證我們立刻就能感覺好轉或是永遠不會跌倒。上帝也許會立刻賜下平安，但我們的心思或許仍在迷霧中，對上帝的信心仍然搖擺。緩慢的成長不應使我們感到失望或停滯不前。進步和恢復從來不是直線向前的，只要我們堅持做對的事，假以時日，美好的感受也會隨之而來。當我們憑信心順服時，超自然的事就會發生。約翰就說過這樣的話：「凡遵守主道的，愛上帝的心在他裏面實在是完全的。」(約壹2:5) 當我們憑信向前邁進，以上帝的話為基礎，有聖靈賦予力量，祂的愛就能改變我們。祂親自為我們負責——我們可以信靠祂！

思念天上的事

「作為抵制罪惡的保障，專心關注善事，比無數法規和紀律的約束更有價值。」（懷愛倫，《教育論》，1903年，213頁）

「外表的禮節決不能代替單純的信心和完全的自我放棄。但是沒有人能夠自行倒空自己。我們只有讓基督來完成這項工作。然後我們的心就會說：求你救我脫離我這個軟弱而不像基督的自我。主啊！求你接納我的心，因為我自己無力奉獻它。它是你的產業，求你使它保持純潔，因為我無法為你保守它。求你塑造我，陶冶我，把我帶到純潔的氣氛中，使你愛的水流能充滿我的心。」（懷愛倫，《基督比喻實訓》，1900年，159頁）

「我們藉著以基督為默想的主題，祂就會成為我們談話的主題；而藉著觀看，我們就會確實變成主的形像，榮上加榮，如同從主的靈變成的。人，墮落的人，可以藉著心意更新而變化，以致能『察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意』（羅12:2）。他如何查驗這事呢？藉著讓聖靈來佔據他的心思、意念、精神和品格。這種查驗進入哪裏呢？『我們成了一台戲，給世人和天使觀看』（林前4:9）。」（懷愛倫，《你必得能力》，1995年，50頁）

「愛基督最深的人，對人類必有最大的貢獻。一個人若能忘掉自我，讓聖靈運行在他心中，過完全獻身的生活，他的貢獻將是無可限量的。只要人能經受必要的訓練而不發怨言，也不半途而廢，上帝就要時刻教導他。上帝渴望顯出他的恩典，只要他的百姓肯挪開障礙，他就必使救恩的活水，通過他們，如江河一樣豐富地湧流出來。」（懷愛倫，《歷代願望》，1898年，250,251頁）



深用

複習存心節。本周你當如何將它運用到生活中去？



在學完本周的課程後，你在個人生活中應當如何應用？

在你的學校、家庭、職場和教會生活中，可以採取哪些實際的做法？



深談

利用安息日學時間 (或聖經學習小組) 分享你對本周存心節和聖經學習的洞見、發現、觀察結果和問題。與小組成員討論這些問題。

-
- 我們的心思意念在哪些方面需要更新？
 - 你有沒有發現要更新思想很難做到？原因何在？
 - 你認為，年輕人面臨的最嚴重的心理健康挑戰是甚麼？
 - 撒但用來迷惑和分散年輕人心智的最成功的詭計是甚麼？
 - 有哪些日常的習慣和做法可以保護我們的心思意念？
 - 有基督的心是甚麼意思？我們如何能有基督的心？
 - 體貼肉體的心 (羅8:7) 和基督的心 (林前2:16) 有甚麼區別？
 - 我們怎樣才能以一種有意義的、顛覆生命的方式仰望基督呢？
 - 一個人若天天將自己的心思意念完全交託給主，會是甚麼樣子的呢？
 - 在心靈得更新的事上，有多少是我們的責任，有多少是上帝在我們裏面的工作？

全人的恢復



第二周

意志消沉的先知

即便是《聖經》中最偉大的英雄也經歷過心理抑鬱的黑暗時期。《聖經》極為坦誠地描寫了他們的掙扎。它並沒有掩蓋那些令人不適的細節，例如他們內心的活動。先知以利亞在迦密山上大敗巴力先知時，以色列舉國震動。他的故事在以色列歷史上舉足輕重，以色列人甚至將他與摩西齊名（太17:4-5）。然而，如果以利亞最大的勝利（王上18）後面沒有緊接著他最慘痛的失敗——突然被恐懼與憂鬱的陰霾籠罩（王上19）——那麼他的人生答卷看起來或許會漂亮得多。僅在一夜之間，以利亞從生命巔峰的屬靈至高處，跌落至最深的抑鬱低谷——甚至連命都不要了（4節）。《聖經》的故事充滿「混亂」的人性，但正因它忠實地記錄了人的失敗，才令它如此貼近每一個人的生命。

當我們跌入人生的低谷時，很容易鑽牛角尖，覺得上帝再也不會使用我們，我們也幫不到任何人。我們甚至會覺得《聖經》中的應許都是給別人的。然而，類似以利亞的故事告訴我們——我們並非第一個與自己的心思意念鬥爭的人。即便是最忠心的基督徒、最成功的人，也曾經歷抑鬱與自我毀滅的傾向。上帝在以利亞最軟弱的時刻，對他充滿慈愛與理解。所以，他的故事應當帶給我們希望，就是上帝也願意幫助我們從最黑暗的日子裏重新站起來。

請注意：本研讀材料僅供屬靈引導之用，不能替代專業心理健康治療。



深引

〈列王紀上〉19章

身心的聯結

從某種意義上講，以利亞曾與整個世界為敵；亞哈王曾差遣使者到各國尋找他（王上18:10）。三年的乾旱、饑荒與死亡終於使整個國家在迦密山上屈膝。那場史詩級的較量圍繞著誰是真神展開。在整個國家的見證下，以利亞的禱告蒙上帝垂聽。若有人該對上帝的保守充滿信心，那就是以利亞。在過去三年裏，上帝以神蹟供應他食品與水，也為他預備藏身之所（王上17:4-6,16）。當他勇敢無畏地站在亞哈王和軍隊面前時，他的事奉也達到榮耀的頂峰。按理說，此時的以利亞比以往更安全，但表象往往欺騙人。我們生命中最大的勝利，往往正是我們最脆弱的時刻。成功與失敗都可能引發抑鬱。像以利亞一樣，許多人在屬靈高峰之後，就遭遇劇烈的墜落。

夜裏，以利亞聽到有人要取他性命的風聲，驚恐萬分（王上19:3）。他擔心得要死，於是慌亂逃命。很快，恐懼變為徹底的絕望。在絕望之中，他祈求死亡降臨（4節）。

正當以利亞絕望之際，上帝差遣一位天使前來，安撫他焦慮的神經，恢復他清明的心智。天使關注的是他最基本的需要：食品、水、睡眠、運動、新鮮空氣與陽光。在他又餓又累的時候，上帝沒有與他理論（王上19:5-8）。心靈的醫治始於身體的復康。這也是為甚麼撒但常常通過攻擊身體來摧毀心靈。

以利亞的恢復比他的墜落要慢得多。經過四十天的逃亡，他不安地心終於平靜。等他坐下，上帝才開始與他對話（9節）。其實早在三十九天前，上帝就可以使用他在耶斯列興起一番改革，但上帝在我們脆弱的時刻極其耐心。祂是那麼溫柔，寧願暫緩祂的工作來以利亞恢復。然而，上帝並沒有讓他像個隱士一樣永遠躲在山洞裏。祂輕輕地扶起以利亞，讓他重新回到服事的崗位（15-16節）。這正是上帝對每個內心破碎之人所做的事——祂要更新我們的心思意念，使我們重新站立，為祂所用。



深化

請翻回你抄寫的經文，學習章節內容。

圈出 重複的字/詞/觀點。

劃出 重要且對你有意義的詞/短語。

畫出箭頭，將相關的詞/短語連結起來。

這些標記揭示出哪些特別的屬靈洞見？



將〈列王紀上〉第19章中你最喜歡的經文記在心裏。多寫幾遍來幫助記憶。

哪些狀況最容易使我們跌倒？

當你跌倒後，需要多久才能恢復？



深思

在看過你抄寫並註解的經文後，所標記的內容反映出甚麼獨到的見解？

學完這一課，你發現了哪些問題？哪些部分是比較難以理解的？

你還發現了甚麼其他的原則和結論？

今天你至少可以做哪一件事來脫離科技與社交媒體，更好地與上帝和朋友聯結？

失衡

上帝耐心地幫助以利亞走出絕望的境況，今天祂也願意幫助我們，但許多人被困在無盡的沮喪中不可自拔。以利亞通過健康飲食與充分休息重新調整了心態，而我們中的許多人卻陷入睡眠不足、飲食不良、缺乏運動的生活狀態。在夜裏本該睡覺的時候，我們刷社交媒體、沉迷追劇；白天又忙得腳不沾地，連好好吃飯喝水都做不到。長期的緊張、上癮與壓力，使我們忽視了運動、陽光與新鮮空氣的重要性。我們的身體越虛弱，心靈與情緒就越脆弱。

本來維持健康的生活方式就充滿挑戰，而現代科技的發展更是讓其難上加難。如今的科技公司刻意操縱用戶情緒與消費習慣。智能手機中充斥著各種App，目的就是要刺激慾望、強化癮症。手機無休止的通知讓人的大腦長期處於壓力狀態。許多人因此患上了「錯失恐懼症（FOMO）」，這是一種在社交媒體使用者中普遍存在的現象。他們總以為別人比自己過得更好，活得更瀟灑。這些人會強迫性地查看社交媒體的動態，看看別人在做甚麼，一旦發現自己的生活似乎落於下風，心情就變得無比難過。

主動控制電子設備使用時間，重新找回生活平衡，對許多人來說都是有益的。改善的第一步是追蹤自己使用電子設備的時間，並設定目標，將時長降低到較為健康的水平。例如：從晚上8點至早上8點完全不使用電子設備。設定一個「無科技日」也是個好主意。你也可以下定決心用餐時完全不碰手機。可以與家人或朋友共同制訂計劃。用你更喜歡的活動填補空閒的時間，比如親近自然、從事創作（閱讀、寫作、手工、音樂），或能讓心臟積極跳動起來的運動（步行、騎行、游泳等）。

我們要努力擺脫持續的精神刺激，好重新聆聽上帝的聲音。當以利亞終於平靜下來願意傾聽的時候，上帝以微小的聲音向他說話（王上19:12）。在這個嘈雜的世界中，輕聲細語最易被忽略。要屏蔽世俗的噪音，否則在我們最需要的時候，很有可能聽不到上帝的聲音。



深查

下列經文與〈列王紀上〉19章有甚麼聯繫？

同樣渴望死亡的人：

- 民數記11:15
- 約伯記3:20-22
- 約拿書4:3,8

身心聯結：

- 箴言3:7,8
- 箴言16:24
- 箴言17:22
- 但以理書1:5-20

←

與重點經文相關的還有
哪些經文/應許？



深聚

再次默想〈列王紀上〉
19章，從中尋找耶穌在
事奉中所遵循的原則。

你研讀本週的內容後，
對耶穌有了哪些不同的
認識？祂對你說了什
麼？

你認為在哪些習慣上需
要加以改善？今天你能
採取甚麼行動來做出改
變？

祈禱回應：

創造適合的條件

上帝希望我們擁有健全的心理健康，體驗真正的快樂。當耶穌在世時，祂特別關心飢餓疲憊的人，為他們提供食品與休息（太14:20；路8:55；可6:31）。耶穌希望我們的身體與心靈保持在最佳狀態。

羅伯特·拉斯蒂格博士（Dr. Robert Lustig）在《美國人心靈的駭客》一書中提出了四個健康習慣，名為4C，可以幫助改善社交、情緒和心理健康：

1、聯結 (Connect)。與人面對面相處，用有意義的方式共度時光，使雙方的幸福感都得以提升。要一起交談、傾聽、解決問題、娛樂、享受生活，這些都能為大腦提供所需的社交刺激。放下電子設備，只在必要時使用。最重要的是，留出時間與上帝相處（創3:8；出25:8）。

2、貢獻 (Contribute)。助人者自助。為他人的幸福貢獻力量，也是保持自身心理健康的重要方式。《聖經》告訴我們，真實的、健康的、帶來生命的基督教信仰包括花時間照顧他人的需要，願意貢獻自己的時間、才幹和資源來緩解他人的痛苦（太25:34-40）。

3、應對 (Cope)。花些時間休息，享受生活中的小確幸，以此來應對困境。運動、培養有意義的興趣、享受大自然、保證充足睡眠，都能平衡大腦荷爾蒙。皮質醇、褪黑激素、血清素與多巴胺是人體重要的四大激素。當我們不好好休息和放鬆時，激素分泌就會失衡，結果導致失眠、壓力、腦霧、免疫力下降。我們迫切需要放慢腳步，真心敬拜創造主，享受生活，得享安息（出20:8-11；可6:31）。

4、烹飪 (Cook)。與一群人一起做飯、交談、享受陪伴的時光。這樣的聯結會讓生活充滿活力。另外，選擇最優質的食品，以促進身心健康（創1:29；林前10:31）。整全食品植物性飲食能提供必需的維他命、礦物質和全面的營養。世界上最長壽的民族，普遍以水

果、蔬菜、堅果、種子與穀物為主食。

當我們意識到上帝所創造的身心之間密切的關係時，就能促使我們養成良好的習慣，守護心靈的健康。我們中有許多人正如那位疲憊沮喪的先知以利亞一樣，迫切需要休息與營養。即便這與世界潮流相悖（但1:8），我們也能夠遵循上帝的健康生活計劃。當我們選擇健康的生活方式，將身體獻上當作活祭時，祂就能重塑我們的心，使我們反映出祂的形像（羅12:1）。



深用

複習存心節。本周你當如何將它運用到生活中去？

在學完本周的課程後，你在個人生活中應當做出哪些調整和改變？

在電子產品的使用、飲食習慣和睡眠模式上，你可以用哪些實際的改變？

永不離棄

「盼望和勇敢乃是在侍奉上帝方面達到完全地步所不可或缺的。這都是信心的果子。灰心喪志乃是有罪而不合理的，上帝能夠而且願意『格外』（來6:17）將祂僕人所需要用以應付考驗和試煉的力量賜給他們。祂聖工之仇敵的計謀看來似乎周密穩妥；但上帝足能推翻其中最惡毒的。這乃是在祂看到祂僕人的信心已受充分考驗之後，按祂自己所定的時候和方法而行的。

「對於灰心的人有一道可靠的救治之方，信靠、祈禱、工作。信心和行動所給予的保證和滿足必是與日俱增的。你是否受了試探而致焦慮杞憂或全然灰心呢？即使在最黑暗的日子，各種形勢似乎最拂逆的時候，不要懼怕，當信賴上帝。祂知道你的需要。祂具有一切的權柄。祂那無限的慈愛和憐憫是永不困倦的。不要擔心祂不能實現祂的應許。祂是永恆的真理。祂決不會改變祂與凡愛祂之人所立的約。祂也必按照祂忠心僕人所需要效能的分量賜給他們。……

「上帝是否在以利亞受試煉的時辰丟棄了他呢？斷乎沒有！無論是在以利亞覺得自己被上帝和世人遺棄的時候，或是在應允他的禱告，從天上降火照亮山頂的時候，上帝總是一樣的愛祂的僕人。如今，當以利亞沉睡的時候，有溫柔的手拍他，並有悅耳的聲音喚醒他。他驚醒過來，準備逃跑，唯恐是仇敵發現了他。但那俯視著他而充滿憐憫的臉卻不是仇敵的臉，而是朋友的臉。上帝已從天上打發一個天使送食品給祂的僕人。天使說：『起來吃吧。』『他觀看，見頭旁有一瓶水，與炭火燒的餅。』（懷愛倫，《先知與君王》，1917年，164-166頁）

「大腦是思維的器官和工具，控制著全身。為了使人體的其他系統保持健康，大腦必須健康。為了使大腦健康，血液必須純潔。如果我們藉著正確的飲食習慣使血液保持純潔，大腦就會得到適當的養分。」（懷愛倫，《健康勸言》，1923年，586,587頁）



深談

利用安息日學時間（或聖經學習小組）分享你對本周存心節和聖經學習的洞見、發現、觀察結果和問題。與小組成員討論這些問題。



- 上帝採取了哪些方法幫助以利亞從絕望的狀態中恢復過來？
- 我們如何能變得更敏銳，聽到上帝安靜微小的聲音？
- 飲食對於心理健康有甚麼影響（但 1:5-20）？
- 要將我們的生活、日程安排和習慣保持在平衡狀態（充足的睡眠、營養、運動等），最大的困難是甚麼？你有甚麼建議？
- 為了健康的緣故，在使用科技產品上有哪些界限？
- 有哪些具體的方法可以改善睡眠和飲食習慣？
- 你和你的朋友可以通過哪些方式來養成4C習慣（聯結、貢獻、應對、烹飪）？
- 我們如何幫助有心理健康問題的人更願意在教堂裏分享自己的故事？
- 上帝看顧以利亞的故事告訴我們，面對灰心喪氣的人，我們應當懷著怎樣耐心？

領受基督的心



第三周

深引



〈腓立比書〉2:1-11

心有靈犀

有一天在講道前，我坐在教會的講台上聽事工報告。當一位事工負責人講到他們部門的事工消息時，我在座位上動了一下。這時，我看到我的妻子向我投來心領神會的眼神。講道結束後，在回家的路上，妻子問我，為甚麼在聽那位負責人發言時會有那種感覺。接著她把我當時心裏所想的說了出來。她真的知道我在想甚麼——一字不差！我驚訝地問她怎麼會知道我的想法。她回答說，我們結婚已經有一段時間了，她已經很瞭解我了。

當兩個人成為一體時，他們僅憑觀察對方的姿勢、舉動和表情就能確切地知道對方在想甚麼。更美的是，不僅有人能知道我們在想甚麼，而且我們也能開始思想一致！如果你我作為人類都能做到這一點，那麼試想，當我們邀請上帝進入我們的生活，祈求有基督的心，並與祂建立親密的關係時，會發生何等奇妙的事！《聖經》說：「誰曾知道主的心去教導他呢？但我們是有基督的心了。」（林前2:16）我們能領受基督的心，這是多麼不可思議！有甚麼能與之相比？

當基督進入我們的生命，兩顆心合而為一，祂的意念就成為我們的意念。我們的行為就變成了基督也會做的事。在本周的課程中，我們要學習如何擁有基督的心。

請注意：本研讀材料僅供屬靈引導之用，不能替代專業心理健康治療。



深考

按照你所選擇的聖經版本抄寫〈腓立比書〉第2章1-11節。如果時間緊迫，可以抄寫4-8節。你也可以用自己的話重寫這段經文，或者列出大綱，或者畫出思維導圖輔助理解。

深化



請翻回你抄寫的經文，學習章節內容。

圈出 重複的字/詞/觀點。

劃出 重要且對你有意義的詞/短語。

畫出箭頭，將相關的詞/短語連結起來。

這些標記揭示出哪些特別的屬靈洞見？

將〈腓立比書〉第2章1-11中你最喜歡的經文記在心裏。多寫幾遍來幫助記憶。

如果你更多地擁有基督的心，在態度上會有怎樣的改變？

如果你更多地擁有基督的心，你的人際關係會有怎樣的改變？

擁有基督的心思

擁有基督的心是我們作為基督徒的核心。如果更多自稱是基督徒的人，能在他們的態度和思想上真正表現出基督的心，這個世界將會變得更好。保羅勸勉各地的信徒「你們當以基督的心為心」（腓2:5）。「當以……為……」就是允許它發生，或者不阻止將要發生的事情。這需要做出選擇。我們必須選擇讓上帝去做我們自己所不能做的事。上帝帶領我們走在正確的道路，我們也必須求祂賜給我們跟隨的能力。靈程路上的每一步都完全倚靠上帝。正如保羅寫道：「因為你們立志行事都是上帝在你們心裏運行，為要成就他的美意。」（13節）

保羅給腓立比人寫信時是在監獄裏，當時他的自由和行動都受到限制。如果有人有權利抱怨，那一定是被囚禁於羅馬的保羅，然而他的信卻強調了即使在最困難的情況下也要喜樂的重要性。這件事也需要人做出選擇。即使在最令人沮喪的情況下，保羅對上帝的旨意仍然充滿信心（腓1:12-14）。

腓立比教會的信徒們也存在現實的矛盾（4:2）。也許你見過類似的情景，在教堂或大學裏都會出現。保羅呼籲他們「意念相同」，「愛心相同」，「有一樣的心思」（2:2）。只有我們每個人都接受基督的心，才能有合一的思想。只有當我們放下自私的野心和驕傲，謙卑地看別人比我們強時，這種合一才能實現（3節）。那些有基督的心的人不會只關心自己的好處，也會考慮別人的利益（4節）。擁有基督的心意味著我們應該擁有與耶穌同樣的態度，並且應該像祂那樣待人接物。《新國際版聖經》用簡單的語言給出了更深入的見解：「在與他人相處時，要有像基督耶穌一樣的心思。」（5節）

基督作為我們的榜樣，祂放棄了天國的榮耀，降卑來到這罪惡的世界，以人的樣式活得如同僕人，且死在十字架上，像個被指控的嫌犯（6-8節）。耶穌是愛和謙卑的最高典範。在基督身上，我們看到完美的榜樣。今天，我們面臨的挑戰是要有基督般謙卑的心，以仁慈和尊重對待彼此，像上帝珍視我們一樣重視彼此。

更深的信心和順服

上帝希望我們擁有和祂愛子一樣的信念。耶穌相信天父，即使在最黑暗的時刻也會堅守祂的信心。當我們效法耶穌時，這樣的信心正是我們需要的。我們可能會像耶穌一樣呼喊：「我的上帝，上帝的神，為甚麼離棄我？」（太27:46）。我們可能會像耶穌一樣覺得被上帝拋棄，禱告也無人理會。但當我們對祂的愛沒有把握時，我們依然可以選擇繼續相信祂。這是超越感覺的信仰，無論環境如何，都要緊緊抓住上帝。像耶穌那樣憑信而活，我們就會經歷上帝拯救的大能（羅1:16）。有耶穌的信心住在我們裏面，多嚴峻的挑戰都能克服。

當我們有了基督的心，上帝的律法就會寫在我們心裏，我們也會以遵行祂的旨意為樂（詩40:8）。上帝的律法指引著基督和祂所做的一切。耶穌來不是要廢掉律法，而是要通過完全的順服來成全律法（太5:17）。〈羅馬書〉第8章7節告訴我們，由於人的罪性，我們天生與上帝為敵，無法憑自己的力量完全順服祂的律法。因此，領受基督的心意味著我們的心思要被完全重塑，從恨惡上帝的律法變成愛它。凡有耶穌心意的人都必親身經歷新約的應許：「我要將我的律法寫在他們心上，又要放在他們的裏面。」（來10:16）當上帝的律法寫在我們的心上時，我們就會像耶穌那樣，樂意做上帝的工，順從祂的指示。

〈啟示錄〉應許說，當耶穌再來時，世上仍有一群人會遵守祂的誡命，持守耶穌的信心（14:12）。哪怕到世界的末了，也總有人藉著信心和順服顯明基督的心。我們可能會認為基督的心是為比我們更好的人預備的，但基督卻要把祂的心賜給最破碎的人。任何人都可以成為上帝忠心的兒女——這不是因為我們自己的良善、自制或聰明，而是靠著上帝賜給我們基督的義來遮蓋我們，住在我們裏面，並透過我們流淌出來。



深思

在看過你抄寫並註解的經文後，所標記的內容反映出甚麼獨到的見解？

學完這一課，你發現了哪些問題？哪些部分是比較難以理解的？

你還發現了甚麼其他的原則和結論？

再來思考這個問題，基督的心與體貼肉體的心有甚麼不同？

深查



下列經文與〈腓立比書〉第2章1-11節有甚麼聯繫？

體貼肉體的心：

- 羅馬書8:7
- 以弗所書2:3
- 腓立比書3:19

基督的心：

- 哥林多前書2:13-16
- 提摩太後書1:7
- 詩篇51:10

同心合意：

- 腓立比書1:27
- 腓立比書3:15,16
- 腓立比書4:2

→
與重點經文相關的還有
哪些經文/ 應許？

真的會發生嗎？

在一次輔導初談中，一位新來的求助者主訴自己壓力大、焦慮、渾身疼痛。一起禱告過後，她開始講述自己與丈夫的關係是如何破裂的。聖靈感動我問她：「告訴我，你現在對丈夫有甚麼感覺？」她回答說：「我恨他！」她哭了，我們就這樣安靜地坐著，大概一分鐘。我希望給她點時間整理情緒，也給聖靈有時間工作。隨後她談起了她怨恨的根源和導致這些感受的種種瑣事。我給她的建議之一是禱告，求上帝賜她基督的心，好讓她能以基督的眼光看待丈夫，用新的方式與他相處。

兩周後，當我們再次見面的時候，我詢問她的進展。她回答說，一切都很順利！我問她是甚麼帶來了改變，她說：「每天早上，我都按照你的建議去禱告，有時甚至一天幾次。我祈求擁有基督的心。我注意到我的內心開始發生變化，看待丈夫的方式也不同了。然後耶穌教我如何用愛、耐心和仁慈來回應他。第一周結束時，我丈夫說，我對待他的方式深深打動了他。然後他也開始改變，上個安息日，我們一起去了教堂，這是幾年來的頭一次。為擁有基督的心禱告是這樣簡單，卻影響深遠！」一切榮耀歸於上帝！

今天，此時此刻，就在你讀這篇文章的時候，耶穌正在治癒人們的婚姻，使疏遠的家庭成員和解，幫助人戰勝癮症，以非凡的方式改變人們的生命。這個過程並不總是立竿見影的，也不總是在兩周內就會見效。上帝從不強迫任何人改變。我們不能左右他人的態度或命運，但我們自己可以選擇耶穌。我們可以承認自己的罪，接受上帝的寬恕。我們可以接受祂賜下的永生，允許祂改變我們待人接物的方式。倘若某段關係涉及身體上、情感上或性方面的虐待，應當立即採取必要的自我保護和安全措施。

擁有基督的心是完全可能的。經上說，「你們得不著，是因為你們不求」（雅4:2）。今天，我邀請你開始為領受基督的心禱告。偉大的事情在等待著你，奇妙的變化必會發生。



深聚

再次默想〈腓立比書〉
第2章1-11節，從中尋找耶穌的蹤跡。

祂透過這些經文親自對你說了甚麼？

當你祈求得著基督的心時，你相信祂能為你的生命帶來哪些改變？

祈禱回應：

深用



複習存心節。本周你當如何將它運用到生活中去？

在學完本周的課程後，你在個人生活中應當如何應用？第一步應當怎樣做？

在你的學校、家庭、職場和教會生活中，可以採取哪些實際的做法？

被潔淨、得提升、被煉淨

「人類在外貌和品格上都賦有上帝的形像，唯有基督是天父『本體的真像』(來1:3)；但人類也是照著上帝的形像造的。他的性情是合乎上帝旨意的。他的心智能領會天上的事。他的愛情是純潔的；他的食慾和情緒都受理智的支配。他既賦有上帝的形像，並完全順從他的旨意，所以他是聖潔而幸福的。」(懷愛倫，《先祖與先知》，1890年，45頁)

「奉基督的名祈求，有深長的意義，包括接受祂的品格，表現祂的精神，並實行祂的工作。救主的應許是帶有條件的。祂說：『你們若愛我，就必遵守我的命令。』祂不是救人留在罪惡中，乃是救人從罪惡裏出來。凡愛祂的人，必要藉著順從來顯明他們的愛心。」(懷愛倫，《歷代願望》，1898年，668頁)

「每一個人都有權選擇佔據他思想塑造他品格的題材。」(懷愛倫，《教育論》，1903年，127頁)

「思想必須受訓練。要約束自己的心智，以便心智用在正確的方向，遵照良好制訂的計劃；然後才會步步前進，沒有光陰或力量浪費在隨從模糊的想法和隨便的計劃上。我們必須考慮人生的目的和目標，始終著眼於有價值的宗旨。每一天都應訓練思想，使之持守要點如同磁針指向磁極。每一個人都應該有自己的目標和宗旨，然後要使每一個思想和行為都具有完成所定宗旨的性質。必須控制思想。必須有堅定的決心完成你要開始做的事。」(懷愛倫，《崇高的恩召》，1961年，112頁)

「青少年應該及早開始培養正確的思維習慣。我們應該訓練心智在健康的軌道思想，不許它細想邪惡的事。詩人感嘆：『耶和華我的磐石，我的救贖主啊，願我口中的言語、心裏的意念在你面前蒙悅納』(詩19:14)。」(懷愛倫，《心理、品格和個性》，657頁)

「上帝已作了充分的準備，使我們的思想可以變得

純潔、高尚、文雅、高貴。祂不僅應許要潔淨我們脫離一切不義，而且為恩典的供應作了實際的準備，提拔我們的思想朝向祂，使我們能賞識祂的聖潔。我們可以認識到我們是基督的產業，我們要向世人彰顯祂的品格。我們既得到天上恩典的預備，就開始披戴基督的義，穿上婚筵的禮服，適合參加婚筵。我們變得與基督合一，與上帝的性情有份，得到潔淨，變得文雅高尚，被承認為上帝的兒女——上帝的後嗣，與耶穌基督同作後嗣。」（懷愛倫，《青年導師》，1897年10月28日）



深談

利用安息日學時間 (或聖經學習小組) 分享你對本周存心節和聖經學習的洞見、發現、觀察結果和問題。與小組成員討論這些問題。

-
- 有基督的心是甚麼意思？
 - 有基督的心如何影響我們的人際關係 (腓2:3-5)？
 - 根據〈腓立比書〉第2章，有基督的心如何改變我們看待自己的方式？
 - 你認為，人們對基督的心的含義有怎樣的誤解？
 - 有基督的心如何改變我們對虐待、操控、暴力的反應？ (詩82:3,4)
 - 如果每個人都有基督的心，那麼你的教會會出現怎樣的變化？
 - 當我們反映基督的形像時，上帝的律法在我們心中居於甚麼地位？ (詩40:8；來10:16)
 - 若我們有基督的心，我們的信心會是如何？ (啟14:12)
 - 在接下來的一周，你會用甚麼方法來領受基督的心？

糾正認知上的扭曲



第四周

發臭的思維

最近，我在輔導一位染上毒癮和電子煙的年輕人。他從小就認定自己這輩子必定一事無成，這種想法一直困擾著他。吸毒就成了他逃避現實的法寶。在輔導的過程中，聖靈使他認識到，「你永遠不會有出息」的想法只是他從童年經歷裏學來的謊言。聖靈引導他接受現實：「如今，那些在基督耶穌裏的就不被定罪了。」（羅8:1）他開始每天重複這句話，這樣就能日日靠著上帝的話戰勝敵人的謊言。他重獲新生了（參見約8:32）。

我們都容易陷入各種認知扭曲——這個聽起來花哨的詞是用來描述無益的或功能失調的思考方式。我們對自己說的謊有很多：「我不夠好。」「沒人關心我。」「如果我走了，沒人會想念我。」「我是個失敗者。」「我一無是處。」諸如此類。想要更新我們的心思意念，就要直面這些「發臭的思維」，尋找方法建立真實且健康的思維模式。

耶穌要把我們從不理智的想法中釋放出來，因為它們會導致悲傷、焦慮、擔憂和抑鬱。相信關於自己和他人的謊言會傷害我們的健康：身體、心理、情緒、社交與靈性都會受損。我們的心態決定了我們的現實。我們得自由的程度，與接受真理並拒絕謊言束縛的程度相稱（參見約8:31-32）。耶穌來到世上就是要驅散黑



深引

〈腓立比書〉4:6-13

暗、顯明真理。只有在耶穌裏，我們才能認識自己真正的價值。上帝眼中的我們才是我們真正的身分，而不是別人或自己曾貼上的貶值標籤。無論別人如何評價你，自己如何看待自己，耶穌總能解放我們的思想，使我們有清晰的思維。

請注意：本研讀材料僅供屬靈引導之用，不能替代專業心理健康治療。



深考

按照你所選擇的聖經版本抄寫〈腓立比書〉第4章6-13節。如果時間緊迫，可以抄寫第8節。你也可以用自己的話重寫這段經文，或者列出大綱，或者畫出思維導圖輔助理解。

深化



請翻回你抄寫的經文，學習章節內容。

圈出 重複的字/詞/觀點。

劃出 重要且對你有意義的詞/短語。

畫出箭頭，將相關的詞/短語連結起來。

這些標記揭示出哪些特別的屬靈洞見？

將〈腓立比書〉第4章6-13節中你最喜歡的經文記在心裏。多寫幾遍來幫助記憶。

你怎樣才能更好地保守你的心思意念（腓4:7）？根據〈腓立比書〉第4章8節，你覺得有甚麼事需要從生活中剔除？

保守心思

思想是由大腦中電訊號和化學物質相互作用的複雜過程中產生的。思想是真實的，它們對我們的感覺和行為有直接的影響。每當我們產生氣憤、苛刻、悲傷或古怪的想法時，大腦就會釋放化學物質來放大負面情緒。比如人生氣時，肌肉會變得緊張，心跳會加快，手也會出汗。甚至有些人會感到有點頭暈。心煩意亂會引發頭痛或胃痛。當負面情緒升級時，身體會釋放皮質醇和腎上腺素。如果這種情況持續太久，就可能會出現嚴重的心臟和腸胃問題。消極的想法會帶來破壞性的後果。

當我們產生美好、快樂、充滿希望或善良的想法時，大腦會釋放出讓我們的身體感覺良好的化學物質。肌肉會放鬆，心跳和呼吸會減慢。積極的心態會保持多巴胺和血清素的平衡分泌，有助於培養良好的身心健康。

思想的影響極其強大！每一個念頭都會影響身體的細胞。因此保羅勸勉信徒要「在基督耶穌裏保守你們的心懷意念」（腓4:7）。我們從基督那裏得能力去守護自己的想法和感受。我們不該放任自己成為思緒失控的犧牲品。仇敵會誘使我們相信，我們是無法改變自己的想法的，許多人已經受騙上當。其實，即便一個人有著世界上最卑賤、最惡心的思想，只要他願意改變，也能在基督裏得清潔。按照《聖經》的教導，我們可以選擇思想的物件。

花時間思考正確的事情可以改變一切（8節）。這就是為甚麼我們必須研究耶穌的生平，把目光放在祂身上。我們仰望祂，自己也就改變了（林後3:18）。我們越是長時間地注視或思考甚麼，就會越像甚麼。我們所凝望的，會影響我們的思想和態度。有許多人都被大舉入侵的思緒困擾，其來源就是所關注的大眾媒體中反映的娛樂、政治和問題。即使在教堂裏，我們都有可能失

去對耶穌的仰望！有些人只有在看到那些相信上帝的人反映出祂的品格時，才會歸向基督。即使你從小就在教會，也可能會有人——也許是領袖——讓你遠離耶穌。讚美主，因為祂總能把我們拉回到祂身邊。想要改變情緒，我們必須把注意力轉向耶穌，這樣我們才能反映出祂的形像。藉著默想基督，我們的心才能與祂的意念合一。



深思

在看過你抄寫並註解的經文後，所標記的內容反映出甚麼獨到的見解？

學完這一課，你發現了哪些問題？哪些部分是比較難以理解的？

你還發現了甚麼其他的原則和結論？

你曾經相信過哪些關於自己或他人的謊言？

凡是真實的

每當我們感到悲傷、瘋狂、緊張或失控時，應該用〈腓立比書〉第4章8節的第一句話來做個測驗：「它是真的嗎？」錯誤的想法必須用上帝的話語來應對，並從頭腦中除去。即便懷疑、猜忌和沮喪如大山般壓來，也是可以被識別和克服的（可11:22-24）。要每天講真理，宣講《聖經》的應許。

想要頭腦更清晰，就必須有意識地將那些阻礙我們心境平安的想法鏟除。誇張或非理性的思維模式——即認知扭曲或思維謬誤——會說服我們相信關於自己和他人的有害謊言。當閱讀下列例子時，請記住，認知扭曲並不等於百分之百的謊言：

● **非黑即白的思維**：看待事物非黑即白，非對即錯，沒有中間地帶。本質上說就是「如果我不完美，我就是個失敗者」。例如，「我沒有寫完那篇論文，所以這完全是浪費時間。」「如果我不是狀態爆棚，那參加比賽就沒有意義。」「他們沒來，他們完全靠不住！」

● **以偏概全**：以有限的經驗對某事做出寬泛的假設。在提到單一事件時，常用「總是」或「從不」來形容。例如，「我永遠不會升職。」「她總是那樣！」

● **大題小做/小題大做**：習慣將事情誇大或是看輕，通常會跟著「大麻煩」。例如：「今天是我一生中最糟糕的一天。」「我忘記那封郵件了，老闆一定不會再信任我了，升職加薪不可能了，妻子也會離我而去。」

● **貼標籤**：根據單一特點或一次事件，給自己或他人貼上負面的標籤或評價。例如：「我沒能向同事據理力爭，我真是個懦夫。」「我犯了個錯誤。真是徹頭徹尾的失敗者！」「他沒想到會這樣嗎，真是白痴！」

● **妄下結論**：在沒有證據或事實支持的情況下，對別人對你的看法或未來做出消極的假設。例如，「做完報告後，我看到一些同事在交頭接耳；他們一定是在批評我的表現。」「我這輩子都要吉身了。」

● **歸咎與針對**：不完全是你的責任時把責任攬到自己身上，或是歸咎他人並且否認自己有責任。例如，「這一切都是我的錯。」「這是他的錯。」「如果不是她對我大喊大叫，我就不會生氣，也就不會出車禍了。」

● **情緒推理**：不顧可能存在的事實證據，全憑情緒來進行推理和做決定。——「我感覺是這樣的，所以一定是這樣的。」這種想法假設感覺是真實的，而沒有深入挖掘它是否準確。例如，「我覺得自己像個白痴（這一定是真的）。」「我感到內疚（我一定是做錯了甚麼）。」「我很沮喪，所以我甚麼都做不了。」

● **心理過濾**：只關注消極的一面，過濾掉積極的一面。例子：1、你和朋友在餐廳度過了美好的夜晚，但你在回來的路上遇到了交通擠塞，就說這一晚上都毀了。2、你得到了工作評估的反饋，有很多好評，但你只關注說自己需要改進的評價。

● **低估積極的一面**：不承認積極的一面，或者堅持認為積極的行為、品質或成就不重要。它與心理過濾類似，不同的是後者只看消極的一面而忽略積極的一面，而前者看到積極的一面卻故意貶低。例如，在完成某件事後，說：「任何人都能做到」或者「謝謝，但是我犯了一個錯誤。你沒注意到嗎？」

● **「應該」句表述**：將固定的規則強加在你、他人，甚至世界「應該」如何運作上，如果沒有達到預期，就會感到內疚或沮喪。例如：「我早該知道的。」「我不應該犯錯誤。」「他不應該那樣開車。」「世界應該是公平的。」有些基督徒對此感到困惑，因為我們會認為，「難道我們就沒有應該做的事情嗎？」比如讀經，去教堂禮拜，祈禱等等？是的，這些都是好的事情，但是撒但想要我們陷入「應該」的思維模式，因為它把規則強加給我們（讓我們相信這是上帝的規則），並帶來外部壓力，當我們不這樣做時，會引起內疚和羞恥。實際上恰恰相反，上帝要我們出於內心的渴望和動機來做這些事，是出於愛，而不是義務。「我想禱告」比「我必須或應該禱告」更有激勵作用，也更符合上帝的旨意。

這些扭曲的認知是必須一點點拆除的「營壘」（參見林後10:4-6）。我們必須「放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪」（來12:1）。或許立竿見影，或許循序漸進，但必有成效。上帝為我們創造的大腦具有神經可塑性，它們易受影響，也可以被重新塑造（欲知更多可參閱Sally Lam-Phoon, 2010, 《Mind Renewal》，選自《Adventist Review》，adventistreview.org/2010-1534/2010-1534-28/）。

深查



下列經文與〈腓立比書〉第4章6-13節有何關聯？

戰勝負面想法：

- 箴言12:25
- 箴言17:22
- 哥林多後書3:18
- 羅馬書8:5,6
- 歌羅西書3:1-17

真理的力量：

- 約翰福音8:31,32
- 約翰福音16:13
- 約翰福音17:17
- 以弗所書4:20-24

與重點經文相關的還有哪些經文/應許？

加給我力量的基督

我們或許能靠自律成功地扭轉某些扭曲的認知，但身為信徒，我們知道自己的心思意念是屬靈的戰場。如果沒有基督住在我們裏面的大能，我們就不能戰勝敵人所有的謊言。從上帝而來的平安超出人所能測度的（參見腓4:7）。這一切人無法解釋。許多人認為這平安遙不可及，但經文應許說：「我靠著那加給我力量的，凡事都能做。」（13節）關鍵是要有信心，相信基督確實能夠且已經堅固我們。我們必須相信聖靈的能力可以改變我們的思維模式。

當我們邀請基督進入心中時，祂會對我們的良心說話，慢慢塑造我們。我們學會聽祂的聲音，按著祂的引導行事。我們要有固定的時間，靜靜地與上帝共度，向祂祈禱，學習聽祂的聲音。若我們每日為基督的心禱告，祂就會賜給我們（參見腓2:5）。新習慣的養成需要時間。真正的改變需要努力。要有決心抵擋舊習慣和負面的思慮。

當負面的感覺出現時，要注意到它們，給它們命名。讓自己去感受一段時間，然後向上帝祈禱，請求祂幫助你將這些消極的思想和感受從你心中出去。會引發嚴重疾病的最常見的負面情緒陷阱有沮喪、苦毒、怨恨、恐懼、焦慮和絕望。有時我們太過於習慣於消極的情緒和想法，以至於幾乎沒有注意到它們的存在。我們向上帝禱告求釋放，求祂幫助我們，讓我們陷入負面的思想不可自拔時可以意識到並且識別出不良情緒。

在禱告時，我們應該用上帝的話語，以真理對抗謊言。我們需要用真理對自己的心說話，以擺脫那些要麼試圖佔據我們的思想，要麼一直在我們的思想中盤踞的謊言（參見林後10:4-6）。當耶穌在曠野受到撒但的試探時，祂以真理回應，以經上的話把他趕走，我們也應該這樣做（太4:4）。我們必須尋求並默想《聖經》經文，以此向心靈傳達安慰和使人自由的真理。

治癒之路可能充滿挑戰，起伏不斷。當你有導師、教練、治療師、牧師或醫生的幫助時，治療往往最有效。我們最熱切的禱告應該與最大的努力相結合，別忘了要尋求並利用教會和社區的資源。



深聚

再次默想〈腓立比書〉第4章6-13節，留意基督想要在你裏面做甚麼事。

你在哪些事上經歷過上帝的平安？你還希望在哪些領域更全面地經歷這平安？

你對耶穌有了哪些不同的認識？

祈禱回應：



深用

複習存心節。本周你當如何將它運用到生活中去？

在學完本周的課程後，你在個人生活中應當如何應用？

在你的學校、家庭、職場和教會生活中，可以採取哪些實際的做法？

約束己心

「癱子從基督那裏得了肉體和心靈兩方面的醫治。他需要先得到心靈的健康，才能賞識身體的健康。基督在醫治他肉體的疾病之前，必須先解救他的心靈，潔淨他心中的罪。這一層教訓是我們所不可忽視的。在現今的世界上，受肉體疾病痛苦的人成千累萬。他們都像那癱子一樣極希望聽見『你的罪赦了』的信息。他們的病根，無非都是罪的重擔，及其不得安寧和不得滿足的慾望。他們如果不求那位能醫治心靈的醫師，就得不到解救。只有祂所賜的平安，才足以恢復身心兩方面的精力和健康。」（懷愛倫，《服務真詮》，1905年，77頁）

「要強調心靈對身體、身體對心靈的影響。大腦的腦電受到心理活動的刺激，會給全身帶來活力。這對於抵抗疾病的幫助是無法估量的。還要說明在保持和恢復健康方面意志的力量和自制的重要性，憤怒、不滿、自私、或污濁之念對身體的傷害甚至毀損，以及在另一方面喜樂、無私和感恩之心所擁有奇妙的生命力。」（懷愛倫，《教育論》，1903年，197頁）

「要約束你們的心；因此要控制你們的思想，切勿任其海闊天空地馳騁。藉著你們自己堅毅的努力，便可防護並控制自己的思想。思想正直，行為也必正直。所以你們必須防護自己的愛情，切勿隨使用在不適當的物件身上。耶穌已經用自己的生命將你們贖回，你們是屬於祂的；故此，凡事都當求教於祂，俾能知道如何善用你們的智力與心中的愛情。」（懷愛倫，《復臨信徒家庭》，1952年，54頁）

「任何人的唯一保障都是進行正確的思考。人的『心怎樣思量，他為人就是怎樣』（箴23:7）。自制的力量是越用越強的。起初似乎難做的事，因為經常做，就變得容易了，直到正確의思想和行動成了習慣。只要我們願意，我們就能拒絕一切卑賤低劣的事物，上升到更高的標準。我們會受人尊重，蒙上帝所愛。」（懷愛倫，《服務真詮》，1905年，491頁）

「你昨夜最後的思想，你今早第一個思想，都應該出於你永生的盼望所寄託的主。」（懷愛倫，《信函》19號，1895年）



深談

利用安息日學時間（或聖經學習小組）分享你對本周存心節和聖經學習的洞見、發現、觀察結果和問題。與小組成員討論這些問題。

←

- 你認為當今世界上引起焦慮的最常見的原因是甚麼？
- 我們如何積極主動地幫助朋友尋找內心的平靜呢？（腓4:6,7）
- 認知扭曲有哪些？它們在屬靈和情緒上如何影響我們？（可參考深思部分）
- 撒但曾經誘惑你相信哪些關於自己或他人的謊言？你如何理解神經可塑性？你的思想和心態有可能改變嗎？
- 與消極思想苦苦鬥爭的人如何通過基督的力量獲得勝利？（腓4:12,13）
- 關於克服消極思想，你最喜歡的聖經應許是甚麼？（可參考深查部分）
- 我們如何訓練自己的心，使其天天仰望基督和祂的事呢？（林後3:18）
- 有哪些消極的思想和情緒是你需要應對的？求上帝幫助你制訂有效的計劃來重塑你的思想，請在祂的幫助下，將你計劃採取的步驟寫下來。



深引



〈哥林多後書〉10:3-5

被壓垮的心思

有時，我晚上躺在床上輾轉難眠。腦海裏的思緒如潮水般奔騰不息——我要分享的佈道、待付的賬單、和附近鄰居的爭執、早餐要吃甚麼，還有許許多多事情……。停！我究竟是怎麼了？為甚麼停不下這些一閃而過的念頭？我只想睡覺！有時，當我做些很平常的事，比如開車，或者聽到一句觸發回憶的話，我的心思又會被捲入一連串停不下的想法中。

掌控我們心思的，就掌控了我們。掌控了我們的，就決定了我們的行事為人。思想引發行為，行為變成習慣，習慣塑造品格。正如智慧人所羅門所言：「因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣。」（箴23:7）魔鬼極力破壞我們的心思，好讓我們的生命也被破壞。當我們經歷創傷，或是相信了讓我們感覺自己一文不值的謊言時，思想就會偏離真理。但耶穌來是要顯明我們的價值，引領我們進入那能使人得自由的真理（約8:32）。不論感覺如何，只要我們接受並遵行真理，我們就能得釋放。

本周，我們要學習撒但如何攻擊人的心思，以及上帝如何使我們得自由。沒有甚麼思想是強大到連上帝都不能幫助我們控制的。在基督裏，不良的心思都能被征服、被除去。

請注意：本研讀材料僅供屬靈引導之用，不能替代專業心理健康治療。



深考

用你自己的話抄寫〈哥林多後書〉第10章3-5節。花時間思考經文，記下讓你印象深刻的地方，並畫出經文的重點。

深化



請翻回你抄寫的經文，學習章節內容。

圈出 重複的字/詞/觀點。

劃出 重要且對你有意義的詞/短語。

畫出箭頭，將相關的詞/短語連結起來。

這些標記揭示出哪些特別的屬靈洞見？

將〈哥林多後書〉第10章3-5節中你最喜歡的經文記在心裏。多寫幾遍來幫助記憶。

在你的心中有哪些思想的堡壘是你想要攻克的？

過去上帝賜給你哪些勝利，讓你對未來充滿希望？

識別與消除

當保羅給哥林多教會寫第二封信時，他非常清楚撒但正試圖入侵他們的心思，劫持他們的思想（參見林後2:11；11:3）。他擔心敵人會用「紛爭、嫉妒、惱怒、結黨、毀謗、讒言、狂傲、混亂」充斥他們的心（12:20）。扭曲的思想和充滿敵意的態度已經使一些哥林多人開始懷疑保羅和他的事工（11:5；13:3,6）。儘管困難重重，保羅仍然相信上帝有能力攻破最堅固的思想壁壘。基督徒不可放任自己的心思不聞不問。耶穌要釋放我們，使我們從捆綁人的心思中得自由。這並不意味著戰爭的結束——只要善惡之間的鬥爭還在，心思的戰場就會存在，但耶穌能幫助我們迎接每一個挑戰。

敵人竭力種下破壞性的想法，一心想讓我們陷入負面的思維裏。沒有人有足夠的力量贏得這場戰鬥。因為我的心思已被罪破壞，想要讓思想走上正軌，我們需要的不只是自律——還需要從上頭來的能力，來拆毀並攻克敵人的碉堡。當我們讓基督重新掌管、醫治並重建我們的心思時，就會發現上帝造我們本來的樣式。

當我的思想飄忽不定，開始思考那些對我的生活或與耶穌同行並無多大益處的事時，就會停下來問自己：「這些思想是出於上帝，還是出於撒但？」然後我會認出那些與基督的心不符並且違背上帝話語的念頭。一旦我花時間梳理並理清我的思考模式（有時會用寫下來的方式），就會發現慢慢思考會變得更容易。我就有時間轉向基督和祂的話語尋出路。有了《聖經》的引導，我可以用真理取代謊言、用積極的思想取代消極的想法、用感恩取代抱怨（腓4:8）。這不應該讓我們感到沮喪或沉溺於失敗，而是要信靠上帝的饒恕，並在成長不如預期時對自己有耐心。人的成長就像植物的生長，很難看出每天的變化，但是天長日久，改變就這樣發生了。今天，我鼓勵你嘗試這些步驟，去克服那些擾亂並破壞你平安的思緒。或許今晚你就能安然入睡！

真正的你

當今的世代，人們極力鼓吹要找到「真實的自我」。流行文化不斷大談特談要向內求，要跟隨己心。在思想和行為上都隨心所欲，很容易讓人們產生獨立和自我表達的感覺。不過，當我們試圖在脫離造物主的情況下尋找自己的身分，就永遠會有空虛和缺失。在基督以外尋找自我，只會將我們的心思變成敵人可以肆意破壞的領域。到頭來，我們非但沒有得到想要的自由，反而會陷入其他捆綁。有時，我們會通過流行的裝扮、風格或態度來表達自我，以為那就是真我，其實我們只是模倣潮流而已。對流行的依附也能成為思想的壁壘。

《聖經》呈現的真實的你，與世界所灌輸的完全不同。只有基督才能清除你心思中的營壘，使你成為上帝創造你本來的樣式。真正的你應當是「基督在你心裏成了有榮耀的盼望」（西1:27）。基督住在我們裏面會帶來矛盾且奇妙的結果，就是我們越降服於祂，就越覺得自由。靠著祂的能力，我們可以攻破生命中一切的堅固營壘，找到真正的自由。

撒但的堡壘現在看似堅固，以後就難以為繼了。因為他們承諾給人自由，最終卻是圍困。上帝的計劃可能現在不易，但將來卻順暢無比。因為心甘情願伏在上帝的權下會帶來真正的自由。我們用不良的健康習慣來舉例說明。年輕時我們容易沉迷於不良的生活方式，到老了卻要承擔痛苦的後果。反之，若現在選擇運動、生活節制，雖然十分困難，卻能讓晚年生活更加輕鬆。上了癮的人想要戒斷會很辛苦，但如果他們堅持下去，生活慢慢會變得美好。繼續沉淪當然容易，但日子會越來越艱難。最容易的選擇就是對生命中的營壘置之不理，但若從長遠來看，現在勇敢地鏟除它們才是最終通往自由的道路。

當基督借聖靈改變我們（林後3:18），我們就變得



深思

在看過你抄寫並註解的經文後，所標記的內容反映出甚麼獨到的見解？

學完這一課，你發現了哪些問題？哪些部分是比較難以理解的？

你還發現了甚麼其他的原則和結論？

降服於基督如何使你得自由？

越來越像祂。被塑造成祂的樣式，這才是真實的你：上帝的孩子。當你定睛於祂，就能培養健康的思想和生活模式。基督在我們裏面，就是祂借我們活出祂的生命。祂住在我們裏面，就使我們成為祂的複製品。今天，我們要憑信心接受祂，在基督裏成為真實的自己，過得勝與自由的生活。改變是可能的：要靠著祂的力量相信並活出來！



深查

下列經文與〈哥林多後書〉第10章3-5節有何關聯？

保守我們的心/心思意念：

- 箴言4:23
- 箴言16:32
- 以弗所書6:10-18
- 歌羅西書3:1-3
- 雅各書4:7

上帝在我們裏面的工作：

- 以賽亞書26:3
- 哥林多前書15:57
- 腓立比書2:13
- 約翰一書1:9

←

與重點經文相關的還有哪些經文/應許？



深聚

再次默想〈哥林多後書〉第10章3-5節，從中尋找耶穌的蹤跡。

你對耶穌有了哪些不同的認識？

你最常與怎樣的思維定式作鬥爭？用些時間祈求上帝幫助你以健康的思想取代這些有害的念頭。

你如何給上帝更多的空間，好讓祂在你生命裏動工？

祈禱回應：

聖靈的角色

擁有基督的心思是一種超自然的經歷，只有藉著聖靈的能力才能實現。這種心意的更新，是發生在我們領受那「照著上帝形像造的」（弗4:24）新人時發生的。這「新人」就是上帝的形像在我們裏面的恢復。當我們每天接受基督的生、死與復活時，就成為新的人。擁有祂意味著我們在基督裏成了新造的人，有了新的心，並且準備好無論言行舉止都要像耶穌一樣（林後5:17）。穿上「新人」同時要求我們脫去「舊人」（弗4:22,24），這表示凡與上帝和祂的話語相悖的思想，我們都要拒絕或除去。真理使我們得釋放，這才是我們應當停留的地方。謊言使我們被捆綁，所以我們必須不斷用上帝的真理去駁斥敵人的謊言。

只要我們常常禱告與上帝保持持續的交通，心思就能得以不斷地更新。我們必須每天敞開心扉，接受聖靈的洗。每天早晨，我們醒來後就祈禱聖靈的降臨，邀請祂整日居住在我們心裏。《聖經》提醒我們要「常常喜樂，不住地禱告」（帖前5:16-17）。應當在清晨有專注的祈禱，讓一整天都有屬天的基調，而且祈禱的心絕不能懈怠。我們日日遇到的各種決策和挑戰都在提醒我們，無論甚麼問題，都要向上帝低聲祈禱，尋求祂的指引。若有不期而遇的小確幸，無論多麼微小，都是我們向祂獻上感謝與讚美的良機。像與朋友交談那樣與上帝溝通，是獲得基督的心並拆毀思想堡壘的關鍵。

除了禱告以外，背誦《聖經》的應許能在艱難時期抵禦敵人的攻擊。上帝的話語潔淨我們的心思，使我們有力量去做美善的事（詩119:9-16；約17:17；弗5:26）。若你喜歡唱歌，用經文譜成的詩歌也是極有力量的工具！我們要選擇做正確的事，而不是被感覺左右。因為感覺是靠不住的，所以我們必須避免依照感覺生活，而是要依照我們所知的不變的真理來行事。在聖靈的幫助下，我們就能攻破堅固的「營壘，將各樣的計謀，各樣阻攔人認識上帝的那些自高之事，一概攻破了，又將人所有的心意奪回，使他都順服基督」（林後10:5）。

掌控我們的思想

「連你們的思想也必須服從上帝的旨意。你們的情感要受理智和宗教的支配。我們蒙賦予想像力，並非任由它胡思亂想，隨其所好，而毫不加以限制或訓練。如果人的思想錯誤，情感也就必錯誤；而思想與情感的結合造成道德品格。

「正確思想的能力比俄斐的純金更加寶貴。……我們需要高度重視對我們思想的正確控制，因為這種控制預備心靈和諧地為主工作。我們的思想要集中於耶穌，這對我們今生的平安和幸福來說是必不可少的。一個人怎樣思想，他的為人就是怎樣。

「我們在道德上的純正依賴於正確的和正確的行動。……邪惡的思想摧毀心靈。上帝改變人心的能力改變人心，精煉和淨化人的思想。若不付出堅決的努力使思想始終集中於基督，生活中就不能顯出恩典之工。心智必須參加屬靈的戰爭。必須將每一個思想都擄來，使之順服基督。必須使一切習慣都處於上帝的控制之下。

「我們需要不斷意識到純潔思想使人高尚的能力和邪惡思想的破壞性影響。我們要思想聖潔的事。要讓我們的思想純潔真實，因為任何一個人唯一的安全保障乃是正確的思想。我們要利用上帝已使我們力所能及的每一種方法控制和培養我們的思想。我們要使我們的心意符合祂的心意。祂的真理必使我們的靈與魂與身子都聖潔，使我們能超越試探。

「思想的控制，若與聖靈合作，就會把握住言語。這是真智慧，必使人得到內心的安寧、滿足和平安。默想上帝恩典的豐富必有喜樂。」（懷愛倫，《一同在天上》，1967年，164頁）



深用

複習存心節。本周你當如何將它運用到生活中去？

在學完本周的課程後，你在個人生活中應當如何應用？正確控制思想的第一步應當怎樣做？

你看到人們是如何從他們的思想營壘中得了釋放？



深談

分享本周學習的心得體會。包括你想與小組成員討論的問題、發現、體會和領悟。以下是可與小組成員一同討論的問題。

-
- 請列出一些仇敵建在哥林多信徒生命中的思想營壘。(林後12:20)
 - 在今天年輕人的心裏，最常見的營壘是甚麼？
 - 你能運用哪些策略，將人「所有的心意奪回，使他都順服基督」(林後10:5)？
 - 你如何從上帝那裏得到力量，而不是靠自己去打敗仇敵(林後10:4)？
 - 怎樣才能除去「舊人」，換上「新人」(弗4:22-24)？
 - 背誦和默想經文如何幫助我們打敗仇敵(詩119:9-16)？
 - 當某位朋友感到沮喪，被自己心裏的營壘打敗時，你要如何鼓勵他？
 - 從這節課中你能總結出哪些原則，可以幫助人克服上癮的問題？
 - 教會怎樣才能營造出一個更具支持力的環境，使人們獲得力量打響自己的屬靈爭戰？
 - 請思考你常常會陷入哪些消極的思維模式？請查考《聖經》，用積極的思維模式在取代這些不良的想法。

抵擋誘惑



第六周

成癮的世界

我們生活在一個充滿各種癮症的世界。科技被設計成鼓勵人們上癮的工具，吸引使用者不斷點擊、滑動。智能手機應用程式的目的就是讓用戶一整天都惦記著回來玩，完全沒有意識到自己已經對這種人機互動帶來的多巴胺刺激產生了渴望。廣告商每年投入數十億美元來操縱觀眾的心理，讓他們覺得必須購買某些產品才能開心。許多學生成績不好，是因為他們夜裏沉迷打遊戲或追劇，導致睡眠不足。缺乏睡眠又會使他們依賴咖啡因，而咖啡因屬於開門級毒品，更容易使人染上其他興奮劑。此外，加工食品的成分往往經過實驗室精確研究，旨在找到完美比例，讓人一吃就停不下來。各大企業竭盡所能地從上癮行為中賺錢，利用人性的弱點牟利。

智能手機也讓人更容易在互聯網上過暗黑生活。小螢幕讓人可以偷偷觀看視頻而不被他人察覺。這種前所未有的便利性意味著許多孩子過上了「潛艇式」生活，而他們的父母一無所知。然而，這種情況不僅僅發生在孩子身上，許多父母也會隱藏自己的網上活動，不讓配偶或孩子知道。據估計，互聯網上大約35%的下載內容都與色情有關。

試探是真實存在的，而且形式多樣。每個人面臨的



深引

〈馬太福音〉4:1-11

誘惑並不相同。本周我們將學習耶穌的生平，從祂的榜樣中發現如何堅固我們的心思意念來抵擋試探。

我們也鼓勵你們瀏覽以下有關戒除癮症的網站，幫助自己的同時也能幫助他人。較為重要的網站包括青年醒覺 (Youth Alive, youthaliveportal.org/learning/en/addiction-prevention)，全人復康之路 (Gateway to Wholeness, gatewaytowholeness.com) 以及復臨戒癮事工 (Adventist Recovery Ministries, adventistrecoveryglobal.org)。

請注意：本研讀材料僅供屬靈引導之用，不能替代專業心理健康治療。



深考

按照你所選擇的聖經版本抄寫〈馬太福音〉第4章1-11節。如果時間緊迫，可以抄寫第4節。你也可以用自己的話重寫這段經文，或者列出大綱，或者畫出思維導圖輔助理解。


深化



請翻回你抄寫的經文，
學習章節內容。

圈出 重複的字/詞/觀點。

劃出 重要且對你有意義的詞/短語。

 畫出箭頭，將相關的詞/短語連結起來。

這些標記揭示出哪些特別的屬靈洞見？

→
將〈馬太福音〉第4章1-11節中你最喜歡的經文記在心裏。多寫幾遍來幫助記憶。

今天你看到魔鬼如何用食慾、擅作主張和驕傲來誘惑人？

你在生活中面對的最難抵擋的誘惑是甚麼？

激烈的試探

在面對試探時，尤其需要擁有基督的心。耶穌在曠野中的得勝向我們展示了抵擋仇敵進攻的方式。我們的救主戰勝試探所使用的武器，同樣也可以為我們所用。

耶穌是「被聖靈引到」（太4:1）曠野去的。耶穌並沒有主動去曠野尋找試探。祂是順從聖靈的引導進入曠野禱告，為即將開始的事工屬靈預備。戰勝試探的第一步，是要身處上帝呼召我們所在的地方，而不是輕率地招惹試探，或主動將自己置於危險之中。

試探者是在耶穌禁食四十天後才出現的，他要等到耶穌身體最虛弱，意志最薄弱的时候才來試探。人們大多都經歷過一兩頓飯不吃的飢餓感。有時候單單飢餓就可以將我們最壞的一面暴露出來。當身體虛弱的时候，情緒也容易跟著暴躁。但這與耶穌在經歷了四十晝夜的禁食後出現的極度飢餓感根本不能相提並論。如果耶穌無法控制自己，或屈服於食慾，撒但就會勝利。對於耶穌來說，將曠野的石頭變成食品，就是將撒但對祂權威的挑釁合理化。這樣一來，就是按照撒但的規則來做遊戲了。所以，耶穌連這個前提都不接受。

在伊甸園中，食慾是亞當與夏娃受試探的焦點。而「第二個亞當」基督不同於我們的始祖，祂面對同樣的試探得勝了。時至今日，放縱食慾仍然是魔鬼引人犯罪最成功的策略之一。撒但深知人類慾望與渴求的力量，他要充分利用這一弱點。沒有甚麼能比掌控人們生活的上癮更迅速摧毀一個家庭的幸福。耶穌深知我們的軟弱，祂對那些陷入毀滅漩渦的人充滿憐憫（來4:15）。憑著自己的力量，根本無法戰勝那些掌控我們的慾望。但耶穌克服了，因此祂能使我們得自由。耶穌戰勝了食慾（太4:3,4）、擅自試探上帝（5-7節）和驕傲（來4:15），因此祂能拯救我們脫離「肉體的情慾、眼目的情慾，並今生的驕傲」（約壹2:16）。

如果我們親近上帝，《聖經》應許說，那個從耶穌身邊落荒而逃的魔鬼，也會在我們抵擋試探的時候逃跑的（雅4:7,8）。抵制誘惑是指我們要竭盡所能地進行反擊。基督徒應該採取全面的抵制方式，而不僅僅是屬靈層面的幫助。對於正在戒除癮症的人來說，這通常意味著我們需要一個健康的屬靈社群，靠得住的夥伴以及專業的醫療或治療。



深思

在看過你抄寫並註解的經文後，所標記的內容反映出甚麼獨到的見解？

學完這一課，你發現了哪些問題？哪些部分是比較難以理解的？

你還發現了甚麼其他的原則和結論？

你怎樣在自己有所掙扎的事上更有效地使用上帝的話？

靠著上帝的話得勝

撒但試探耶穌的時候，他想方設法地讓耶穌懷疑自己的身分。他的方法絕不是簡單直接的試探，而是複雜的、旨在侵蝕耶穌的信心的攻擊，所以他不斷地重複，「你若是上帝的兒子……」（太4:3,6）。耶穌在抵擋試探時所用的原則，不僅適用於屬靈的鬥爭，也適用於情感和心理上的掙扎。如今我們面對的鬥爭，常常源於過往創傷和自卑造成的傷口。當上癮的行為是植根於情感的傷痛和對醫治的需求時，抵制誘惑往往並不容易。對這樣持續陷入掙扎的人來說，得到專業人士或支持團體的幫助會使他們受益，可以在情感和靈性上得以重建。

當面對試探的時候，耶穌並不向自己尋求答案。祂始終地把心思放在上帝的話語上，並以「經上記著說」（4,7,10節）來抵擋試探。魔鬼也不甘示弱，他也引用了《聖經》（6節）。撒但研究上帝的話語，這樣他就可以斷章取義，歪曲其本意，好讓他的奸計得逞。由於撒但對於上帝的話是拒絕順從的，所以即便他引用，也只是出於破壞的目的，或是與其他的經文相悖。只有潛心研究《聖經》的人，才能分辨出這種偽裝成真理的騙局。只有全面地學習《聖經》，靠著「上帝口裏所出的一切話」（4節）生活的人，才能得享平安。

救主可以隨時隨地引用上帝的話語，因為祂熟知其內容。想要對上帝的話有深刻的認識，必須花時間潛心研究。當上帝的話充滿我們的心，我們就能在面對挑戰時，先尋求並認清上帝的指引。得勝的人必須把上帝的話藏在心裏（詩119:11），好隨時抵擋仇敵的消極思想或其他誘惑。當我們被黑暗包圍時，上帝的話語可以成為「我腳前的燈，是我路上的光」（105節）。

《聖經》是以文字的形式告訴我們上帝的心。當我們反覆宣告上帝的話時，就領受了上帝的心。這是魔鬼不能承受的。當我們以信心宣告上帝的話語時，試探者就敗退了。《聖經》是基督徒用來對付敵人的最致命的武器。它比兩刃的劍更快（弗6:17；來4:12）。當我們緊緊握住上帝的應許時，魔鬼就無法侵害我們。



深查

下列經文與〈馬太福音〉第4章1-11節有何關聯？

基督受試探：

- 希伯來書2:14-18
- 希伯來書4:14-16

得勝的應許：

- 馬太福音6:13
- 馬太福音26:41
- 哥林多前書10:6-13
- 加拉太書5:16-25
- 雅各書1:12-14
- 雅各書4:7,8



與重點經文相關的還有哪些經文/應許？



深聚

再次默想〈馬太福音〉
第4章1-11節，從中尋
找耶穌的蹤跡。

今天的你是否擁有上帝
救恩的確據？為甚麼？

祂透過這些經文親自對
你說了甚麼？

你對耶穌有了哪些不同
的認識？

祈禱回應：

救恩的頭盔

基督是我們在凡事上的榜樣。祂向我們展示了祂怎樣通過不斷地將自己交託給在天上的父，來打贏這場信心的仗（彼前2:21-25）。耶穌作為人，一直倚靠祂與天上的連結，那我們豈不是更應當意識到，靠著自己的力量是無法得勝的。我們所面對的勢力遠超我們自身所能抵禦的力量。除非我們靠著上帝的力量打仗（弗6:10-13），否則我們連站都站不穩。靠上帝的力量包括穿戴上帝所賜的全副軍裝（14-18節）。哪一件都不能少，裝備不完善，失敗就是注定的了。

在新約時代，士兵出征前所佩戴的最後裝備之一就是頭盔。它對人的生存至關重要，因為它保護著大腦，這是整個身體的指揮中心。如果頭部受重創，其餘的裝備也就沒用了。基督徒的頭盔是對救恩的堅信，這是一道抵禦敵人攻擊我們思想的牢不可破的屏障。那些堅定信靠上帝所賜救恩的人，不會那麼容易被屬世的壓力所困擾。相信上帝所賜的永生，就能正確看待世上的憂慮。選擇信靠並不容易，但是上帝已經一次又一次地證明祂是值得信賴的。良善的主不會辜負我們的信任，也不會利用我們的倚靠。

我們必須記住，我們的心思就是戰場。心理鬥爭的結果會決定人生的方向。在這些爭戰中我們所作的最重要的決定，就是是否接受耶穌的救恩並跟隨祂。當我們接受耶穌為自己的救主和主宰時，就是戴上了救恩的頭盔。每天擁抱耶穌就是日日帶著救恩的頭盔，保護我們免遭撒旦的襲擊。

沒有甚麼比滿懷的內疚和羞恥以及不確定我們在上帝面前的地位更讓人感到無力的了。若我們帶著沉重的負罪感面對試探，就相當於懷著必輸的信念上戰場。內疚的益處在於它能引人來到耶穌面前。當我們來到耶穌面前，允許祂除去我們的罪惡和負罪感時，我們就得到新的力量，這是我們自己從未有過，也無法憑自己獲得的力量。接受上帝的饒恕會讓我們從罪疚和羞恥中得解脫，也有力量戰勝試探。現在我們就可以開始新的得勝——帶上救恩的頭盔，而且日日如此。

撒但戰兢逃跑

「每逢人被愁雲環繞，被環境所困擾，或是因貧窮或災難而受苦時，總有撒但來試探、騷擾。他針對我們品格上的弱點進攻，企圖搖動我們的信心，使我們懷疑上帝為何讓這樣的情形存在。他誘使我們不信賴上帝，並對他的愛發生疑問。試探者常到我們這裏來，如同他來到基督面前一樣，將我們的軟弱和缺點羅列在我們面前。他希望借此使我們灰心喪志，並使我們放鬆那緊握上帝的手，如此他對他的戰利品就有把握了。如果我們能像耶穌一樣對付他，就能免去許多失敗。只是因為我們常與仇敵談判，所以就讓他佔了優勢。」（懷愛倫，《歷代願望》，1898年，120,121頁）

「靠著自己的力量，我們不能克制自己墮落天性的邪慾。撒但通過這個途徑使我們遭受試探。基督知道仇敵一定會利用每個人遺傳的弱點，並陰險地慫恿他們，使那些不倚靠上帝的人陷入他的網羅。我們的主既走過了世人所必行的路，就為我們开辟了得勝之道。祂的旨意，並不是要我們在與撒但鬥爭中處於不利的地位。祂不要我們因那『古蛇』的襲擊而恐懼灰心。祂說：『你們可以放心，我已經勝了世界。』（約16:33）」（懷愛倫，《歷代願望》，122,123頁）

「在撒但無法使我們懷疑上帝時，便往往煽動我們犯擅作主張的罪。若能使我們置身於不必要的試探之中，撒但就勝利在望了。凡行走順從之路的人，上帝必會保守；但是一偏離正路，人就進入了撒但的勢力範圍開始冒險，在那裏我們免不了要跌倒。救主曾囑咐我們『總要警醒禱告，免得入了迷惑』（可14:38）。默想和禱告能保守我們，不至於擅自行走危險的道路，從而免去許多失敗。」（懷愛倫，《歷代願望》，126頁）

「我們也可以這樣抵擋試探，迫使撒但離開我們。耶穌順從並相信上帝，就戰勝了撒但，祂藉著使徒對我們說：『故此，你們要順服上帝，務要抵擋魔鬼，魔鬼就



深用

複習存心節。本周你當如何將它運用到生活中去？

←

在學完本周的課程後，你在個人生活中應當如何應用？你可以採取哪些步驟來更從容地面對試探？

你看到人們是如何從他們的思想營壘中得了釋放？

本周是否會有某些試探臨到，是需要你遠離的？

當同儕壓力使你走向錯誤的方向時，你希望如何應對？

必離開你們逃跑了。你們親近上帝，上帝就必親近你們。』(雅4:7-8) 我們不能救自己脫離試探者的勢力，他已經制勝了人類。我們若想靠自己的力量抵抗他，就必中他的詭計，但是『耶和華的名是堅固台，義人奔入，便得安穩』(箴言18:10)。即使是最軟弱的人，只要仰賴耶穌的聖名，撒但就必從他面前戰兢逃跑。」(懷愛倫，《歷代願望》，130,131頁)



深談

利用安息日學時間（或聖經學習小組）分享你對本周存心節和聖經學習的洞見、發現、觀察結果和問題。與小組成員討論這些問題。



- 魔鬼用了哪些方法來試探耶穌？
- 耶穌用了甚麼武器來對抗試探？
- 「靠上帝口裏所出的一切話」（太4:4）來生活究竟是甚麼意思？
- 《聖經》中能夠幫助你抵擋試探的經文，你最喜歡的是甚麼？
- 你覺得在你和你朋友的生命中，撒但最容易得逞的試探是甚麼？
- 我們怎樣才能更好地避開試探？（參見箴22:3；林前6:18；提後2:22）
- 我們如何能靠著基督的力量，而不是靠自己來爭戰？（弗6:10）
- 對於那些正陷於藥物濫用、色情或其他成癮問題的人，你知道有哪些線上資源或社區資源可以為他們提供幫助？

平靜憤怒的心



第七周

深引



〈雅各書〉1:19-21

憤怒的流行病

憤怒已開始流行，而且來勢洶洶。生活在當今社會中的我們正面臨著不斷激增的壓力，從失業到社會動盪，從對世界未來走向的日益強烈的懼怕到我們所知的世界即將終結的末世感，無一不是壓力的來源。各種挫敗感正爆發為憤怒，並以驚人的速度蔓延。社交媒體和其他媒體平台都充斥著對政府、機構和團體的仇恨言論——有時甚至會因為發怒之人的怒氣而憤怒！無論是在家庭、學校，還是在教會，暴躁、易怒、情緒爆發的情況變得越來越普遍。

失控的憤怒會帶來巨大風險。它不僅危害人際關係、家庭氛圍和心理健康，還會對身體健康產生負面影響。研究表明，憤怒會削弱人的免疫系統。《循環》雜誌上的一項研究表明，容易發怒的人罹患冠心病的風險是正常人的兩倍（Janice E. Williams等，《易怒帶來冠心病風險》，2000年，doi.org/10.1161/01.CIR.101.17.2034）。《歐洲心臟雜誌》的研究表明，人們在憤怒爆發後兩小時內，發生中風的風險比平時增加了三倍（Elizabeth Mostofsky等，《發怒觸發急性心臟病：系統回顧和薈萃分析》，2014年，doi.org/10.1093/eurheartj/ehu033）。我們應當如何處理怒氣？這就是本周要學習的重點。

請注意：本研讀材料僅供屬靈引導之用，不能替代專業心理健康治療。



深考

按照你所選擇的聖經版本抄寫〈雅各書〉第1章19-21節。你也可以用自己的話重寫這段經文，或者列出大綱，或者畫出思維導圖輔助理解。



深化

請翻回你抄寫的經文，
學習章節內容。

圈出 重複的字/詞/觀點。

劃出 重要且對你有意義的詞/短語。

畫出箭頭，將相關的
詞/短語連結起來。

這些標記揭示出哪些
特別的屬靈洞見？

將〈雅各書〉第1章19-21節中你最喜歡的經文記在心裏。多寫幾遍來幫助記憶。

為甚麼失控的憤怒是危險的？你見過憤怒對人際關係的影響嗎？

你尊敬的人中有沒有善於管理情緒的？他們是如何處理憤怒情緒的？

表象之下

雅各在寫給早期教會信徒的信中，提出了如何處理憤怒情緒的建議。他是對某件事做出回應，很顯然，這件事在當時的信徒中引發了一些問題。他提醒他們要控制好自己的怒氣，鼓勵他們學習傾聽——今天的我們同樣需要此類忠告！

憤怒往往暴露出更深層的問題。當我們審視自己的內心時，可能會發現掩藏在憤怒之下的是層層疊疊的悲傷、失望、尷尬、無助、痛苦、不安、傷感、焦慮、壓力、疲憊、嫉妒、羞恥、輕蔑和苦毒。發泄怒氣相對容易，因此常常將難以發現且不易言表的情緒掩蓋起來。我們利用憤怒還因為它是一種讓人覺得「有力量」、受保護的情緒，不像上面列出的情緒那樣脆弱且生疏。憤怒就像露出水面的冰山一角，更大的問題還隱藏在下面。若要真正解決問題，就必須先找到問題的核心。當我們因小事而發了烈怒時，應當捫心自問：「這怒氣的背後究竟是甚麼？」憤怒往往來自於過去的某件事，與當前的情境並無明顯關聯。有時候，與治療師一同探索憤怒的根源並學習如何應對，會很有幫助。

如果我們不聽從雅各的勸告，「要快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒」（雅1:19），就永遠不會有機會去處理我們的經歷和情緒。雅各要我們避免激烈情緒的急速爆發，因為等我們冷靜下來一定會深深懊悔。一旦我們識別到發怒的跡象——心跳加快、呼吸急促、手心出汗、肌肉緊繃、身體發熱、防禦狀態或想要傷害他人——就要立刻應用聖經上的教導：「要慢慢地。」

多做幾次深呼吸，對於調節過快的呼吸也很有幫助，即便是在激烈的言語交鋒中也可以這樣做。如有需要，可以暫時離開。出去走走，理清思緒。想像一鍋煮沸的水。想要讓它冷卻，必須從爐子上端下來。當呼吸平穩，心率下降時，你的大腦也會得到更充足的氧氣供應，能更冷靜地思考，對自己的控制力也增強了。花些時間冷靜下來，會讓你有能力處理事情，做出正確的反應，而不是衝動應對。更重要的是，花時間理清思緒，騰出空間好讓聖靈在我們裏面動工。一旦你冷靜下來，就能沉著應對當前境況並加以解決。

合宜的憤怒

看到《聖經》對於「生氣是犯罪嗎？」的回答，許多人會感到驚訝。在《聖經中》，我們看到連上帝也會因人的罪而發怒（申1:34,37；3:26；4:21；9:8,19,20）。這表明憤怒本身並不一定是壞事，有時也是面對邪惡時的一種公義的反應。當我們因某件不義之事而生氣時，心裏就會產生採取行動、撥亂反正的衝動。但如果憤怒不加以控制，就會帶來問題。當我們失控大發脾氣的時候，就會產生暴力和破壞。

《聖經》告訴我們如何控制憤怒。例如，「生氣卻不要犯罪」（弗4:26）。這說明兩件事：生氣並非犯罪，而且我們可以用正面的方式來表達自己的憤怒，而不讓它演變為仇恨或報復。〈雅各書〉第1章19節也說，上帝希望我們要「慢慢地動怒」，表明在我們感到沮喪或大怒時，應當三思而後行。〈箴言〉第29章11節說：「愚妄人怒氣全發，智慧人含氣忍怒。」這就是說智慧人也會有強烈的情緒，但是他們能以合適的方式，在恰當的時機進行表達。在控制憤怒的時候，其目的並不是要我們永遠不感到憤怒，或是在當下壓抑情緒，或是把情緒一腳踢開，而是要學會如何以有益的方式表達憤怒，使之不傷害人際關係或他人——也包括我們自己。

如果你發現自己總是控制不好怒氣，要記住你並非個例。首先要做的事要承認你有情緒控制的問題，而且需要幫助。第二步，要來到上帝的面前尋求醫治和力量。最後，尋找那些可以幫助你親近上帝的朋友。不要羞於倚靠朋友的支持，他們願意陪你走向基督。如果我們嘗試做個孤單的基督徒，沒有團契也沒有支持，最終我們的屬靈生命也會枯竭。那些屬靈生命茁壯的人，身邊都有「天天彼此相勸【鼓勵、懇求、祈求】」（來3:13）的朋友。請記得，雖然你的確需要朋友，但真正的醫治與力量仍來自於上帝。祂願意為你做人類朋友所做不到的事。



深思

在看過你抄寫並註解的經文後，所標記的內容反映出甚麼獨到的見解？

學完這一課，你發現了哪些問題？哪些部分是比較難以理解的？

你還發現了甚麼其他的原則和結論？

恰當地表達憤怒的方式和時機有哪些？

勝過憤怒通常需要時間。如果你第一次甚至是第十次都沒有勝過，也不要放棄——繼續在上帝的憐憫、慈愛、赦免、恩典和能力中前行。即便跌倒，也不要允許敵人在你生命中有立足之地。當我們跌倒時，要記得上帝已經應許要赦免我們，祂是信實的。要記住上帝的應許，向祂禱告，再試一試。



深查

下列經文與〈雅各書〉
第1章19-21節有何關
聯？

慢慢地動怒：

- 詩篇103:8
- 箴言14:29
- 箴言15:1,18
- 箴言19:11
- 傳道書7:9

克己自制：

- 箴言16:32
- 箴言25:28
- 箴言29:11
- 羅馬書12:19
- 以弗所書4:25-32

←

與重點經文相關的還有
哪些經文/應許？



深聚

再次默想〈雅各書〉第1章19-21節，從中尋找耶穌的蹤跡，思考你如何將這些教導運用在日常生活中。

如何預備自己，好在快要發怒的時候，懂得運用聖經的原則？

你認識正被憤怒的情緒困擾的人嗎？你如何在不顯得自己高高在上的同時，給他們幫助？

祂透過這些經文親自對你說了甚麼？

祈禱回應：

原則的應用

《聖經》使用「發怒」一詞超過兩百次！顯然，上帝也知道人容易控制不住怒氣。祂希望我們明白如何以正確的方式管理自己的情緒。讓我們看看以下七個步驟，能夠幫助我們應用之前討論過的聖經原則。

● **明確目標，保持專注。**如果你希望與親朋好友建立充滿愛的關係，將這個目標寫下來，每天看一看。每天問問自己：「我今天的反應和行為是否正在建立能使上帝得榮耀的關係？」如果你的答案是肯定的，那麼感謝主。如果你的答案是否定的，就要思考哪些地方需要改進，如有需要要向人表示歉意。要以上帝的話語（或是與一位值得信賴的屬靈夥伴）作為指導，探尋改進的方法。隨著不斷地操練，這件事會越來越容易。

● **憤怒的時候做記錄。**做一份發怒日誌，盡可能地總結出會讓你發脾氣的情況。找出你會感到脆弱的時候，可以學習如何避免或在將來更好地應對。試著找出怒氣的真正根源。例如，許多憤怒是源於未解決的創傷，對上帝、對父母、對施暴者的憤怒。驕傲也會產生憤怒，認為自己比別人強，因此可以論斷他們（例如，路怒症，「他們會不會開車啊！【我就開得比較好】」）。

● **呼吸。**當你開始感到生氣或煩躁時，控制自己的呼吸。在我們還沒有意識到自己生氣之前，我們的呼吸就已經變得又快又淺了，這會讓我們更難控制自己的行為。所以，當你感覺被激怒時，試著深呼吸（用鼻子5秒吸氣，2秒屏息，用嘴巴慢慢呼氣5秒）。就這樣重複十次。你的大腦會獲得足夠的氧氣，幫助你做出慎重的決定。

● **列表。**寫下十件當你生氣時可以做的事。用健康的方式分散注意力，讓情緒找到出口，都是怒氣管理的有效方式。常見的選擇有散步、健身、給朋友打電話、禱告、背誦你最喜歡的經文、畫畫、寫作、手工、烘焙或烹飪。只要它們不助長「鴿鳥精神」，就是有益處的。

你還是要回來面對引發憤怒的根源。

● **凡事三思。**問問自己：「如果我因這件事生氣，那麼它會對我的人際關係產生怎樣的影響？會不會破壞我想要達成的目標？或是傷害我所愛的人？」思考你的回應所產生的短期和長期的影響。謹慎思考是人腦的功能之一。使用上帝所賜的理性思考能力來克制怒氣。

● **負起責任。**照顧好自己，這是為預防生氣做準備。要有充足的睡眠、運動、水分和均衡的營養。花時間培養些有益的愛好也是大有裨益的。這些好習慣能減少你被憤怒和負面情緒吞噬的風險。

● **需要的時候尋求幫助。**如果你無法控制自己的怒氣，而它已經深深地影響了你的人際關係或工作，那麼請尋求專業的幫助——這樣做沒甚麼不對！我們本就不需要孤身行路。尋找專業人士的幫助並不意味著失敗，這就像你感冒發燒也需要看醫生一樣。

今天就聽從聖靈的吩咐，採取以上步驟去勝過憤怒，也可以幫助被憤怒困擾的人。



深用

複習存心節。本周你當如何將它運用到生活中去？

在學完本周的課程後，你在個人生活中應當如何應用？

在你的學校、家庭、職場和教會生活中，可以採取哪些實際的做法？

放縱怒氣的危險

「那些每每自以為受人觸犯而任性濫發怒氣或憤恨的人，是向撒但開了心門。倘若我們要與上天和諧，就必須除掉惡毒和仇恨的心。」（懷愛倫，《歷代願望》，1898年，310頁）

「『你們獻上自己作奴僕，順從誰，就作誰的奴僕』（羅6:16）。我們如果放縱憤怒、私慾、貪婪、憎恨、自私或任何其他罪，都會成為罪的奴僕。『一個人不能事奉兩個主』（太6:24）。我們若事奉罪惡，就無法事奉基督。基督徒難免要感受到罪惡的衝動，因為肉體的私慾和長期聖靈相爭。所以我們需要基督的幫助。人的軟弱既與上帝的大能聯合，便懷著信心感嘆說：『感謝上帝，使我們藉著我們的主耶穌基督得勝』（林前15:5）！』（懷愛倫，《成聖的人生》，1889年，92,93頁）

「固然，有一種憤怒是正當的，即基督的門徒亦在所難免。當他們看到了上帝被藐視，他的工作被毀謗，無辜的人被壓迫，就不由得有一種義憤激動他們的心。這樣的憤怒，是出於敏銳的道德觀念，並不是罪。但是，那些每每自以為受人觸犯而任性濫發怒氣或憤恨的人，是向撒但開了心門。倘若我們要與上天和諧，就必須除掉惡毒和仇恨的心。」（懷愛倫，《歷代願望》，310頁）

「許多人從最黑暗的一面來看事情；他們放大想像中的憂愁，積蓄自己的怒氣，充滿報仇和仇恨的情緒。其實他們的這些情緒並沒有真正的理由。……要抵制這些錯誤的想法，你與同胞之間的關係就會發生大變化。」（懷愛倫，《青年導師》，1886年11月10日）

「讓強烈的情緒發泄會危及生命。許多人在大發雷霆的情形之下死亡。許多人脾氣發作是自己造成的。要是他們願意的話，這些發作原是可以避免的，但這需要有意志的力量，來克服錯誤的行動。這一切必須是學校教育的一部分，因為我們是上帝的產業。身體的聖殿必

須保持清潔無污，好讓上帝的靈住在其中。」（懷愛倫，《信函》103，1897年）

「沉默有一種奇妙的力量。當人向你講粗魯的話時，不要還口。對已經發怒的人應嘴，往往會火上加油，使他更加生氣。但怒火遇到沉默，必迅速消退。基督徒務要勒住自己的舌頭，決不講粗暴輕率的話。他既勒住舌頭，就能在一切考驗忍耐的試煉中取得勝利。」（懷愛倫，《評論與通訊》，1907年10月31日）



深談

利用安息日學時間 (或聖經學習小組) 分享你對本周存心節和聖經學習的洞見、發現、觀察結果和問題。與小組成員討論這些問題。

-
-
- 上帝以哪些方式顯明祂是不輕易發怒的 (尼9:17; 詩103:8; 145:8; 珥2:13; 拿4:2; 鴻1:3)? 你自己呢?
 - 為甚麼學會慢慢地動怒如此重要 (箴15:18; 16:32; 19:11; 雅1:19)?
 - 怎樣才稱得上是生氣卻不犯罪 (弗4:26)? 在甚麼情況下, 發怒是合宜的?
 - 回想《聖經》中曾經發怒的人物? 他們哪裏做對了, 哪裏做錯了?
 - 背誦經文如何能夠幫助那些在憤怒的問題上掙扎的人? 哪些經文對你有幫助?
 - 在幫助我們應對屬靈挑戰的事上, 朋友扮演甚麼角色 (可2:3-5; 來3:13)?
 - 霸凌會不會導致憤怒問題? 如果會, 我們該如何應對?
 - 為甚麼向朋友或專業人士尋求幫助會令人感到不自在? 我們應該怎樣做, 才能讓需要幫助的人更願意開口求助?
 - 有哪些實際的方法可以幫助人克服憤怒問題? (請參考「深聚」部分)



因饒恕得醫治

幾年前，我輔導一位男士，他患有纖維肌痛症和高血壓。在交談中，他告訴我，他無法原諒某位親戚。而且，每當他想到這個人時血壓就會上升，而且全身疼痛不適。他的醫生為他開了治療高血壓和纖維肌痛的處方藥，而我給的藥方卻是他需要學會饒恕，因為怨恨會讓大腦中的杏仁核命令腎上腺分泌腎上腺素與皮質醇進入血液，從而導致纖維肌痛症和高血壓。在他開始有意識地操練饒恕的僅僅四個月後，需要服用的控制血壓與纖維肌痛的藥量就減少了，八個月後，他完全停藥了！這就是饒恕的力量在發揮作用。他不僅身體復康，情緒平衡，靈性更新，最美的是，他與兄弟重新和好了！

心存苦毒會誘發長期壓力，這常與高血壓、心血管疾病以及其他嚴重的健康問題相關（參見Katia Reinert,《饒恕對健康與醫治的影響》，2021年，www.academia.edu/87516855/The_Influence_of_Forgiveness_on_Health_and_Healing）。苦毒與怨恨是撒但最成功的詭計之一。每個人都曾受過傷害。當我們拒絕饒恕時，就成為過去的囚徒，受盡折磨。基督徒若曾被欺負、利用或傷害，必須在基督的幫助下學習饒恕。這件事雖然說起來容易做起來難，但它對於真正的



深引

〈馬太福音〉18章

自由至關重要。本周我們將學習饒恕是如何起作用的，我們如何從過去的傷痛中得釋放，並藉著聖靈的內住，去享受充滿喜樂的新生命。

請注意：本研讀材料僅供屬靈引導之用，不能替代專業心理健康治療。



深考

按照你所選擇的聖經版本閱讀〈馬太福音〉第18章。抄寫21-22節。你也可以用自己的話重寫這段經文，或者列出大綱，或者畫出思維導圖輔助理解。

深化



請翻回你抄寫的經文，
學習章節內容。

圈出 重複的字/詞/觀點。

劃出 重要且對你有意義的詞/短語。

畫出箭頭，將相關的詞/短語連結起來。

這些標記揭示出哪些特別的屬靈洞見？

將〈馬太福音〉第18章中你最喜歡的經文記在心裏。多寫幾遍來幫助記憶。

上帝饒恕的標準與我們的有甚麼不同？

上帝饒恕我們的方式如何改變我們饒恕他人的方式？

不斷湧流的饒恕

犯錯乃人之常情，饒恕則是神聖之舉。這話說得一點也沒錯。想要達到耶穌在〈馬太福音〉第18章21,22節中所設立的饒恕標準，確實要靠外力來成就。耶穌在這裏並不是要祂的門徒將饒恕的次數限制在490次（在實際生活中，根本無法統計這個數位），而是提醒他們絕不能停止饒恕別人的錯誤行為，而且饒恕應當是無條件的。因著上帝的恩典，有饒恕之心的基督徒不應當限制饒恕他人的次數。無論是第一次還是第五百次，都要同樣地饒恕。數算次數的饒恕絕不是真的饒恕。

在基督時代，猶太拉比教導說，饒恕他人，三次就好。他們以〈阿摩司書〉第1章3-13節的內容為佐證，因為上帝曾三次赦免以色列的仇敵，第四次就懲罰了他們。彼得提出要饒恕人七次（已經比舊約的傳統高出一倍有餘），可能本以為耶穌會拍拍他的肩膀說，「好樣的！」當彼得和所有人聽到耶穌說要饒恕人七十個七次時，一定都驚呆了！雖然他們見過耶穌饒恕他人，但他們的思想仍局限在法條之上，而非上帝無限的恩典。

在講了「七十個七次」的要求之後，耶穌又講了不饒恕人的僕人的故事。這件事清楚地表明，如果上帝已經赦免了我們欠下的巨額罪債，我們豈不是應該要更加主動地饒恕得罪我們的人（太18:23-35）。〈以弗所書〉第4章32節也相倣，保羅告誡我們要彼此饒恕，「正如上帝在基督裏饒恕了你們一樣」。顯然，饒恕不應當是斤斤計較的，而是豐盛的、滿溢的、人人都可以得到的，就像上帝無限的恩典傾注在我們身上一樣。

早在創世之前，上帝就為我們預備了饒恕的計劃（創3:15；弗1:3-6；啟13:8）。在上帝創造你我之前，祂就知道我們會悖逆，需要藉著贖買回歸祂的家，於是上帝就藉著耶穌基督的生、死和復活為我們做好了預備工作。我們也應當照著祂的慈愛與憐憫，預備好去饒恕他人。這的確不是件容易的事，感覺像是我們的自我（自義的心）受到了攻擊。但正如上帝已經饒恕了我們無數的罪，我們也應當同樣向他人施憐憫。

饒恕的含義

被人傷害可能產生毀滅性的攻擊，尤其是被自己所信任的人深深傷害。〈馬太福音〉第18章所講的，就是被親近之人傷害或冒犯的情景（15,21節）。有時我們想要忘記過去，繼續向前，但當情感的傷害揮之不去，心裏的苦痛逐漸加深時，我們就會變得焦慮、憤怒，甚至苦毒。我們越是想埋葬過去，記憶就會將我們挾持得更緊。

在心意更新的事上，饒恕是最容易被誤解且最難做到的功課之一。饒恕並不是指我們要假裝事情沒發生過。真正的饒恕是要負起責任來。在安全且適當的場合中，衝突應當在冒犯者和受傷者之間私下解決（太18:15）。若是私下無法達成和解（例如虐待的案件），那麼就要請一到兩名見證人參與（16節）。如果這一小群人仍不能解決問題，那麼教會應當採取行動（17節）。

在這個過程的每一個階段，饒恕都意味著受傷的人放棄自己報復對方的權利（撒下24:12；羅12:19）。復仇的權利應當永遠歸於上帝和祂所指定的代理：政府（羅13:1-4）和教會（太18:17）。上帝是審判者，我們不是。只有祂能清楚地知道人的內心，給出公義的判決。基督對於饒恕、管教與和解的教導清楚地表明，在極端的案例中（冒犯者施虐，或犯下罪行），饒恕並不意味著忽視、忘記和掩蓋錯誤。受害者要明白，饒恕一個人和向有關部門報告之間並不矛盾。上帝是公義的神，也是慈愛的神（詩89:14）。當罪行發生時，監獄往往是得到饒恕的犯罪者得以治癒的最佳場合。

有時候人們不願意原諒，覺得原諒似乎是在承認沒事了——好像這不是甚麼大問題！可是，只有罪人才需要被饒恕。這樣看來，饒恕相當於指責。你饒恕某個人，就是在指出他/她做了錯事。

饒恕的另一個攔路虎可能是信任和諒解的問題。其實，饒恕並不意味著你要信任對方，你們的關係可以



深思

在看過你抄寫並註解的經文後，所標記的內容反映出甚麼獨到的見解？

學完這一課，你發現了哪些問題？哪些部分是比較難以理解的？

你還發現了甚麼其他的原則和結論？

饒恕最難的部分是甚麼？你如何勝過？

回到從前。最理想的狀態是，關係可以修復，被饒恕的人也可以再次得到信任。但有時，得了饒恕的人也需要有新的界限。從大衛對待逼迫他的掃羅王的事上，我們就能明顯看到信任（和解）和饒恕的區別。大衛兩次饒了掃羅的命，也原諒了他，但他仍與他們保持距離，因為掃羅不是可信之人（撒下24:22；26:13，22）。饒恕是別人給的，但信任是自己掙的。



深查

下列經文與〈馬太福音〉第18章有何關聯？

上帝的饒恕：

- 詩篇32:1
- 詩篇86:5

饒恕他人：

- 箴言17:9
- 馬太福音6:12-15
- 馬可福音11:25,26
- 路加福音6:37
- 以弗所書4:31,32
- 歌羅西書3:12,13



與重點經文相關的還有哪些經文/應許？



深聚

再次默想〈馬太福音〉第18章，從中尋找耶穌的蹤跡，並思考如何將其應用在你的日常生活中？

你對耶穌有了哪些不同的認識？

如果我們不饒恕，會發生甚麼事？

祈禱回應：

學習饒恕

學習饒恕並不容易。我們可以像嬰兒學走路那樣，一步一步地練習饒恕。在通向饒恕的道路上，有一些重要的裏程碑，我們可以用英文首字母縮寫來幫助記憶：PREACH（傳道法）——即禱告（Pray）、記住（Remember）、移情（Empathize）、省察（Assess）、立志（Commit）和持守（Hold）。

● **禱告。**原諒他人/接受他人的道歉的第一步就是禱告。我們要祈求上帝使我們的心柔軟，透過祂的眼光來看待自己和這件事情，求祂在我們裏面造清潔的心和正直的靈（詩51:10；139:23,24）。

● **記住。**下一步是要記住那件傷害你的事。不要將一切都拋開，特別是那些讓你感到憤怒或難過的事。理清自己的情緒，將它寫下來，想一想到底是甚麼會讓你產生這種情緒。將它帶到上帝面前，將你受到的傷害交託給祂（彼前5:7）。可以考慮與信任的朋友或專業的輔導員談一談。求問上帝，作為基督徒，你應當如何應對這些情緒。

● **移情。**接下來就是從對方的角度出發，試著理解他/她為何要傷害你，無需刻意淡化錯誤的行為。很多時候，對方的行為源自於他/她所面對的事情，反映出其心裏的破碎。瞭解對方所經歷的事，並不是要為其錯誤的行為找借口，但確實能幫助你更全面地看待整件事。祈求上帝幫助你，用祂的眼光去看待對方。

● **省察。**下一步就是仔細省察自身的錯誤和缺點。回想其他人原諒你的情景。你當時有甚麼感受？最重要的是，回想主是如何饒恕你的。全然領受上帝的饒恕能幫助你也饒恕他人。

● **立志。**接下來就要下定決心，饒恕別人。把這一決定告訴朋友，或者寫在日記或信件中，可以不用寄出。把它再讀一遍，想像當你饒恕對方並把結果交給上帝時，你的內心所感受到的自由。

● **持守。**最後一步就是抓住上帝的大能，持守饒恕的原則。當傷害的記憶再次浮上心頭時，將心中的痛苦交給耶穌，請求祂替你背負。

請記住：饒恕並不是遺忘或抹去。饒恕是將那個人和那件事交給上帝，而你能得以自由。當我們想起他人的冒犯時難免感到悲傷，但不必讓這種傷痛繼續束縛我們。耶穌幫助我們原諒那些傷害我們的人，就是想要使我們得釋放。



深用

複習存心節。本周你當如何將它運用到生活中去？

在學完本周的課程後，你在個人生活中應當如何應用？

在你的學校、家庭、職場和教會生活中，可以採取哪些實際的做法？

不配得到的上帝之愛

「沒有甚麼理由可以用來為不饒恕人的精神辯護。不憐恤別人的人，表明自己與上帝的赦罪之恩無份。犯錯誤的人既得到上帝的赦免，就會與無限慈愛的主親近。上帝慈悲的恩潮要流入罪人的心，再從他身上流到別人心中。基督在自己奇妙的生活中所顯示的柔和與憐憫，必要在領受祂恩典的人身上再現……」

「一切的赦免，雖然都是出於我們所不配得到的上帝之愛，但我們對待別人的態度，卻表明我們是否已經擁有這愛。所以基督說：『你們怎樣論斷人，也必怎樣被論斷。』」（懷愛倫，《基督比喻實訓》，1900年，251頁）

「耶穌講完主禱文之後，又說：『你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯，你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。』凡不肯饒恕人的人，無異乎是切斷了自己從上帝那裏領受憐憫的唯一通路。我們也不要以為除非那得罪過我們的人先向我們認錯，我們對他們不加以饒恕乃是合理的。固然，他們的本分是要藉著悔改和認罪而自卑己心，但不拘那些得罪我們的人是否認錯，我們也須向他們存同情之心。雖則他們可能嚴重地傷害了我們，我們也不要懷念自己的苦惱，體恤自己的損傷，乃當饒恕一切加害於我們的人，猶如我們指望自己得罪上帝之處都得蒙饒恕一樣。」（懷愛倫，《福山寶訓》，1896年，113,114頁）

「要讓基督那神聖的生命住在你們裏面，並藉著你們彰顯那自天而生的愛，這愛足以在無望之人的身上激發希望，並將屬天的平安帶給那被罪惡擊打的心靈。當我們前來就近上帝，在跨越門檻時所必面臨的條件乃是：我們從他領受了憐憫，就當獻上自己，將他的恩典顯示與他人。」（懷愛倫，《福山寶訓》，114,115頁）



深談

利用安息日學時間（或聖經學習小組）分享你對本周存心節和聖經學習的洞見、發現、觀察結果和問題。和小組成員討論這些問題。

←

- 饒恕的含義是甚麼？對其含義的錯誤認識有哪些？
- 在你看來，是甚麼使得上帝的饒恕無比真實？
- 饒恕帶來的最大益處是甚麼？
- 拒絕饒恕他人為何等同於拒絕上帝饒恕我們（可11:26）？
- 總是懷恨在心如何損害我們的身體、心理和情緒的健康？
- 在本周的課程中，有哪些關於饒恕的原則是你可以立刻實踐的？
- 講一講別人饒恕你的故事。那次經歷是如何影響你們之間的關係以及你之後的行為？
- 饒恕別人需要付上甚麼代價？它與上帝饒恕我們所付出的代價相比，結果如何？

尋得內心的平安



第九周

深引



〈約翰福音〉14章

焦慮的心

在我十歲左右的時候，父親拋棄全家離開了。在紐約布魯克林一個破碎家庭長大的我，從小就精神焦慮，心情煩亂。生活總是忙忙碌碌，疲於奔命，要去上學、參加活動、參加聚會等等。讓我更加焦慮的是父親的離開所帶來的疑慮和痛苦，我不知道他為甚麼不告而別，也沒有解釋——就這樣突然消失在我的生命中。心裏有著空洞的我就這樣長大，一直渴望有一位父親出現。沒有父親賺錢養家，我總是擔心家裏能不能揭開鍋；沒有父親的保護，我害怕在布魯克林危險的街頭沒有人可以倚靠；沒有父親的引導，我憂慮當我需要安慰的時候，沒有人可以傾訴。我試圖用運動之類的事來忽略我的孤獨和痛苦，但恐懼依然如影隨形。

我常常有這樣的想法：「我在這個城裏活不下去了」或是「我們會餓死的」。有時我還會認為，「我永遠沒辦法過得好，生活太沉重了」或是「如果我的朋友知道我家庭破碎而且一貧如洗，他們一定會笑話我的」。等我步入青春期，焦慮使得我變得孤僻，不願跟其他人有密切的關係。

好在，上帝沒有將我拋棄在這種焦慮的狀態中，耶穌已經給了我們憂慮的解決之法。今天我還活著，心裏蠻有平安，因為我用了上帝的處方來消解憂慮。

請注意：本研讀材料僅供屬靈引導之用，不能替代專業心理健康治療。



深考

按照你所選擇的聖經版本將〈約翰福音〉第14章中最令你印象深刻的經文寫下來。如果時間有限，可以抄寫27節。你也可以用自己的話重寫這段經文，或者列出大綱，或者畫出思維導圖輔助理解。

深化



請翻回你抄寫的經文，
學習章節內容。

圈出 重複的字/詞/觀點。

劃出 重要且對你有意義的詞/短語。

畫出箭頭，將相關的詞/短語連結起來。

這些標記揭示出哪些特別的屬靈洞見？

將〈約翰福音〉第14章中你最喜歡的經文記在心裏。多寫幾遍來幫助記憶。

世界的平安與基督的平安有何不同？

是甚麼阻礙著你更深刻地經歷基督所賜的平安？

得真平安有可能嗎？

焦慮是全世界最常見的心理問題。其軀體化的症狀包括頭痛、偏頭痛、心悸、喉嚨或胃部的壓迫感。焦慮的心會說：「我被壓垮了！」「我掌控不了自己的生活！」「我害怕未來，不知道會發生甚麼！」這些感覺、身體反應與想法佔據了我們的生活，日日奪走我們的喜樂。我們的注意力變得狹窄，恐懼越積越深。焦慮的道路往往通向習慣性的孤立與孤獨。

針對焦慮的心，耶穌這位和平之君（賽9:6）賜下真實而持久的平安。基督的平安不同於這世界給人的平安。我們所要尋求的平安，不是世上的，也不是我們自己的，而是從上面來的，藉著聖靈住在我們裏面（約14:27）。

耶穌在那個門徒們一生中最恐怖的夜晚應許賜他們平安。祂剛與門徒吃完逾越節的晚餐，知道自己即將要因從未做過的事被捕、受審、被誣告。當祂警告門徒們他們的信心將會受到嚴峻考驗時，彼得信誓旦旦地說，即使死他也不會否認主。基督卻說，彼得並不瞭解自己的心，他會不止一次而是三次不認祂。接下來發生的事令人震驚！耶穌告訴彼得：「你們心裏不要憂愁……我去原是為你們預備地方去……我若去為你們預備了地方，就必再來接你們到我那裏去。」（約14:1-3）耶穌試圖幫助彼得把心思放在救主身上，而不是看他自己的錯誤和失敗。

基督對彼得說的話向我們保證，當環境使我們焦慮時，可以在上帝為我們所做的事情中找到平安。這種超然的平安來自於跟隨「道路、真理和生命」（6節）、用祈禱倚靠上帝（12-14節）、通過順服上帝的話來表達對祂的愛（第15節）、在聖靈的能力和同在中安息（16-18節），讓上帝的豐盛住在我們裏面（23-29）。當我們在與上帝的親密關係中成長時，祂的平安會減輕恐懼（27節）。這平安是世界無法解釋的謎。我們遭遇的災禍越大，上帝的平安就越深。

平安與基督徒

在古代東方文化中，常用的問候和告別都包含平安二字（路10:5；約20:19；弗1:2；帖後3:16）。然而，在〈約翰福音〉第14章27節中，耶穌卻沒有作普通的告別。耶穌賜下的平安，遠遠超過了當時人們常說的「平平安安地去吧」，那是世人無法給予的平安。《新生活版英文譯本聖經》將基督的應許表現得生動活潑：「我給你們留下一份禮物——心思與心靈的平安。我所賜的平安是世界無法給的禮物。所以你們不用憂愁，也不要害怕。」耶穌知道門徒以及所有未來信徒的生活並不容易。祂知道在他們和我們面前都橫亙著許多試探和痛苦，因此祂留下鼓勵的話：「你們在我裏面有平安。在世上，你們有苦難，但你們可以放心，我已經勝了世界。」（約16:33）耶穌已經戰勝了撒但與死亡，使我們在任何環境中都能得平安。希臘文的「平安」（eirēnē）有多種含義，其中就包括在基督的時代人們常用的問候與告別的禮貌用語。它既可以指內心的寧靜，也可以形容戰爭和衝突的止息。但在〈約翰福音〉第14章27節中，耶穌卻應許了一種與世界上不同的平安。耶穌降生時，天使宣告了這平安：「在至高之處榮耀歸與上帝！在地上平安歸於祂所喜悅的人！」（路2:14）當彌賽亞降臨的時候，祂帶來了上帝的和平之國。先知以賽亞預言，彌賽亞將以「和平之君」（賽9:6）的身分降臨。為了完成祂和平的使命，基督留給門徒的臨別禮物就是平安（約14:27；16:33；20:19-26）。最終的平安是在上帝的救贖禮物中賜給我們的，是藉著耶穌基督在十字架上的犧牲，用祂的寶血買來的。因著基督的死，我們得以來到上帝的寶座前，與我們的天父重新恢復親密的關係。因著祂的生，我們從祂在事工中的榜樣、祂的價值觀、祂的信念和祂的應許之中找到平安。「我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督得與上帝相和」（羅5:1）。與上帝和好，是我們所需的一切平安的根基。



深思

在看過你抄寫並註解的經文後，所標記的內容反映出甚麼獨到的見解？

學完〈約翰福音〉第14章後你發現了哪些問題？哪些部分是比較難以理解的？

你還發現了甚麼其他的原則和結論？

在遇到看似不可能的情況時，基督是如何賜你平安的？

上帝的平安反映出祂的神聖品格（賽26:12；帖後3:16；約貳1:3）。上帝預備好要將祂完美的平安澆灌在我們心裏（賽26:3）。雖然我們用人的心思無法完全理解這平安，但它是真實存在的，在基督裏是可以獲得的。今天對凡是相信並願意跟隨祂的人，祂要說：「我將我的平安賜給你們。」（約14:27）



深查

下列經文與〈約翰福音〉第14章有何關聯？

克服焦慮：

- 詩篇94:19
- 箴言12:25
- 腓立比書4:6-9

憂慮的徒勞：

- 馬太福音6:25-34
- 路加福音12:25,26

堅固我們的應許：

- 詩篇34:17
- 以賽亞書35:4
- 羅馬書8:37-39
- 羅馬書15:13
- 提摩太後書1:7



與重點經文相關的還有
哪些經文/應許？



深聚

再次默想〈約翰福音〉
第14章，思考耶穌希望
在你生命中成就甚麼
事。

你認為耶穌要你做出哪
些改變，好接受祂想要
賜給你的平安？

祂透過這些經文親自對
你說了甚麼？

你對耶穌有了哪些不同
的認識？

祈禱回應：

將我們的憂慮交給耶穌

在我一生中，上帝的平安常常顯得遙不可及。在那時，雖然我渴望得著上帝的平安，卻始終找不到。回顧過去我才意識到，是我當時的選擇使我沒有得到所渴望的平安。那時，我的眼睛只顧自己和自己的問題。我的心裏不滿，對環境充滿抱怨。我是倚靠自己去逃避困難與痛苦。我似乎將自己所知道的上帝的愛、關心、憐憫和主權都拋諸腦後。然而上帝始終都在。祂與我同在，也一直在向我賜下祂的平安。我本可以選擇抓住祂所賜的平安，可當時的我選擇了別的事物，而沒有選擇祂。感謝主，從那以後我在基督裏不斷成長，如今當我再面臨困難時，心境已大不相同了。

若要得著平安並擺脫焦慮，我們必須先用禱告將我們的問題帶到上帝面前。呼求耶穌的名，是阻止負面思緒我們腦中撒歡兒並將我們的心思重新聚焦於真理——耶穌——的極佳方式！這正是〈腓立比書〉第4章6節所教導的：「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。」當你將焦慮卸給祂時，祂就把祂的平安賜給你。除了把憂慮和請求帶到上帝面前，我們還要帶上感恩的心，哪怕是身陷艱難的環境中也要這樣做。因為在困境中，感恩也能帶來平安。訓練自己的心思去認識上帝的美善並獻上讚美，就會使我們更容易感受到祂的同在，也就更少焦慮。

若要享受平安的祝福，我們的心就必須學習默想那真實而美善的事物（腓4:8）。當我們專注於真實、高尚、公義、純潔、可愛的事時，平安就會充滿我們的心（9節）。耶穌說，真理會讓我們得自由（約8:32）。一句「良言」入耳，焦慮與抑鬱也能得以緩解（箴12:25）。上帝的話就是那最有力的良言，能扭轉我們焦慮的心。當我們抓住上帝的應許時，就是將信心放在祂身上，把結果交託給祂。

上帝的旨意是要我們得著喜樂、平安與豐盛的盼望（羅15:13）。若有人患有臨床焦慮症或創傷後應激障礙，除了尋求上帝的醫治之外，也應當尋求專業的醫療幫助。正如信徒在身體患病時會一邊禱告一邊接受治療，在心理上有困擾的基督徒也應當在需要的時候尋求專業的幫助。

平安的生命

「基督是『和平的君』(賽9:6)，而他的使命就是要在地上和天上恢復罪惡所破壞的和平。『我們既因信稱義，就藉著我們的主耶穌基督，得與上帝相和。』(羅5:1) 誰同意棄絕罪惡，敞開心門接受基督的愛，誰就得與這自天而來的和平有份了。

「此外再沒有別的和平基礎了。人心既接受了基督的恩惠，就必克服仇恨；它止住爭競，並使心靈中充滿了愛。凡與上帝及同胞和睦的人，決沒有甚麼使他覺得難過的事。他的心裏決不至存有嫉妒；惡意在其中並無容留之餘地；仇恨也無法存在。與上帝諧和的心必得分享屬天的和平，並將其有福的感化力散布於周圍的人。和睦的精神，必如甘霖降在那些困乏而被俗世紛爭所擾害的心靈中。」(懷愛倫，《福山寶訓》，1896年，27,28頁)

「我們的主在前往十字架上受苦之先立下了遺囑。祂沒有金銀房屋留給祂的門徒。就屬世的財物而言，祂是一個窮人。在耶路撒冷，很少有人像祂那樣貧窮。但祂卻將比任何地上君王所能賜給他臣民的更豐富的禮物留給祂的門徒。祂說：『我留下平安給你們，我將我的平安賜給你們。我所賜的不像世人所賜的。你們心裏不要憂愁，也不要膽怯。』

「祂將自己在世時所享有的平安，就是祂在貧乏、攻擊、逼迫中所享有，並將在客西馬尼園和殘酷的十字架上受苦時所享有的平安留給他們。

「救主在地上的人生雖然常處在鬥爭之中，卻仍然是平安的人生。雖然憤怒的仇敵不斷追逼祂，祂卻說，『那差我來的，是與我同在，祂沒有撇下我獨自在這裏。因為我常作祂所喜悅的事。』撒但憤怒的風暴無法破壞祂與上帝之間完美交通時的寧靜。祂對我們說：『我將我的平安賜給你們。』

「凡相信基督的話，把心靈交給祂保守，並照祂吩咐去作的人，必得平安和康寧。有耶穌與他們同在，使他們快樂，世上就沒有甚麼能叫他們憂愁了。在完全的順服中有完全的安息。主說：『堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，因為他倚靠你。』」(懷愛倫，《時兆》，1905年12月27日)



深用

複習存心節。從中你得到了甚麼教訓？

在學完本周的課程後，你在個人生活中應當如何應用？

為了在生命中得到更大的平安，你為自己設定的個人目標是甚麼？



深談

利用安息日學時間（或聖經學習小組）分享你對本周存心節和聖經學習的洞見、發現、觀察結果和問題。與小組成員討論這些問題。



- 你認為對於年輕人來說，最容易引起焦慮的原因是甚麼？
- 在耶穌被捕的那個夜晚，門徒們為甚麼感到焦慮（約14-18）？
- 耶穌在似乎最不可能有平安的夜晚應許有平安賜下，究竟有何意義（約14:1,27；16:33）？
- 從〈腓立比書〉第4章6-9節中，你看到了哪些克服焦慮並得到平安的具體方法？
- 當你心中焦慮時，哪些經文最能帶給你安慰？
- 當你的朋友希望得著上帝的平安卻又覺得遙不可及的時候，你如何幫助他/她？
- 你如何在家中、學校裏、職場上和教會裏幫助他人減輕焦慮？
- 對於生活在今天動盪世界中的基督徒來說，為何在上帝裏找到內心的平安如此重要？
- 設想一個會讓你感到焦慮的場景。身處其中的你可以因哪些事而感謝上帝？有哪些經文可以幫助你改變思維模式？

管理壓力



第十周

壓力山大！

當今世界是一個壓力重重的地方。似乎每個人都疲於奔命。媒體、信息和各種提示不斷刺激著人們的大腦。這些都可能導致壓力水平升高。壓力過高通常會導致睡眠不足，從而引起皮質醇水平升高，並造成雌激素、孕激素、血清素和甲狀腺激素等其他激素的不平衡。痛苦的感覺還會導致大腦中的杏仁核過度活躍，進而影響情緒狀態，可能引發焦慮和抑鬱。壓力還會使腎上腺疲勞，造成長期疼痛和其他健康問題。壓力還可能引發頭痛、消化問題，甚至心臟病。

壓力也可以是正面的，這就是「良性壓力」。正面的壓力源可能包括嬰兒出生、搬家、找到新工作或轉學等。高壓環境可以帶給我們一些寶貴的功課，促使我們做出改進，比如分區處理或在困難危險的環境中作出明智的應對。無論壓力是正面的還是負面的，它都為我們提供了一個機會，讓我們在基督裏找到更深的安息。「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裏來，我就使你們得安息。」(太11:28) 每當緊張的時刻，那位能平息壓力的主都在邀請我們到祂那裏得享安息。

本周，我們將學習在基督裏尋得安息的含義，並探索一些切實的方法來幫助我們緩解生活中的壓力。上帝是全能的！

請注意：本研讀材料僅供屬靈引導之用，不能替代專業心理健康治療。



深引

〈馬太福音〉11:25-30

在基督裏找到安息

許多人都十分熟悉〈馬太福音〉第11章25-30節中耶穌發出的邀請。這幾乎是一段在夢中都可以背誦出的經文。然而，把它表現在日常生活中卻是一項挑戰。將經文牢牢記住很容易，但是要內化其含義並將它實實在在地行出來卻是十分困難。

當我們接受基督的邀請，在祂裏面得安息時，我們會慢下來，不會衝動地回應問題。要聽從祂「到我這裏來」的吩咐，我們必須靜下心來，仔細聆聽。耶穌說話絕不模稜兩可，祂清清楚楚地說：「到我這裏來。」這是對每個人發出的邀請，等待我們回應。基督在我們背負重擔的當下，用這節經文來呼召我們。安息就在那裏，就在等待著。這必須是我們自己作出的選擇。當壓力增加時，我們可以背誦這段經文來尋求上帝，請求基督幫助我們來到祂面前，得享安息。在基督裏享安息意味著，即便在強壓的環境下，我們相信上帝掌管著結局。基督不會把我們從每一個不堪重負的處境中挪開，但祂能給我們內心的平靜和剛毅來抵禦重壓。基督也想讓我們在每晚睡覺時身體得到休息（詩3:5；4:8），在每周安息日時靈命得到安息（出20:8-11），但我們在基督裏找到的安息是一種全面的休息，超越了靈性、情感和身體的層面。

耶穌應許我們，如果我們與祂一同負軛，祂就賜給我們安息。這是甚麼意思呢？在耶穌的時代，與某人同負軛意味著這個人是你的拉比，是屬靈的導師。與耶穌一同負軛是指我們以祂作為我們的導師，這就是為甚麼這節經文說，「學我的樣式」（29節）。當困難出現時，我們應該向耶穌學習該怎麼做。我們可以通過禱告和默想《聖經》中適用於我們的需要和挑戰的經文，來從上帝那裏得到指引。背誦《聖經》可以讓你在最需要幫助的時候更容易想到相應的經文。把上帝的話語藏在心裏能平息我們的焦慮，使我們的思想和身體放鬆，



深化

請翻回你抄寫的經文，學習章節內容。

圈出 重複的字/詞/觀點。

劃出 重要且對你有意義的詞/短語。

畫出箭頭，將相關的詞/短語連結起來。

這些標記揭示出哪些特別的屬靈洞見？



將〈馬太福音〉第11章25-30節中你最喜歡的經文記在心裏。多寫幾遍來幫助記憶。

在有壓力的情況下，是甚麼讓人們不願意來到基督面前？

無論面對甚麼困境，我們可以用哪些方法來學習在基督裏找到安息？花上幾分鐘，在上帝的幫助下思考這一問題。

因為我們記得上帝的美善並宣告祂的應許。

耶穌邀請我們今天就在祂裏面找到安息，就像祂邀請舊時的門徒一樣。我們的工作越辛苦，擔子越重，耶穌就越渴望讓我們得安息。祂特別擅長處理最棘手的狀況。對我們來說，安息似乎越遙不可及，當上帝將它賜給我們時，祂所得到的榮耀就越大。

與基督一同負軛

耶穌在講道時，常會使用祂那個時代普通人可以理解的例子。「軛」這個詞譯自希臘語zugos，指的是用木製的軛將兩隻動物連接在一起，這樣它們就能合力拉動本來一隻動物無法承受的負荷。把軛套在脖子上，想想就有些不情願，因為它代表作工。然而，當我們想到這軛會使我們與基督聯合時，就能領會這比喻所傳達的美意了。

馬太·亨利在他著名的聖經註釋中優美地詳細地闡釋了基督的軛所帶來的解脫：「呼召那些勞苦擔重擔的人來負軛，似乎是在受苦的人身上再加添苦難，但它的美妙之處在於『我的』這個詞：『你在自己的軛下會使你疲憊，卸下它來試試我的，你會感到無比輕省。』」（Hendrickson, 1994年, 1607頁）撒但的目的之一，就是要用罪的軛把我們拖入沉重的捆綁中。當我們自己規劃路線時會被誤導，會被各種錯誤的方向拉扯，最終以混亂、痛苦和災難告終。若孤身前行，又會被恐懼、羞恥和痛苦所淹沒。基督要把我們從這痛苦的重擔中釋放出來。當我們卸下這世界的枷鎖，接受基督的軛，就是與主聯合在一起。與基督同負一軛意味著我們允許祂與我們同行，共同分擔生活的擔子。有時，祂甚至為我們扛起重擔！

負基督的軛就是把自己降服於主，順服祂的福音。套上軛的牛就不能由著自己的性子亂跑。它們因同一個原因被束縛在一起，朝著一個方向前進。基督不會讓祂的門徒隨心所欲地做事。祂會下達指示，希望我們遵守；祂會委派任務，希望我們完成。雖然基督所指派的工作確實需要犧牲、勤奮和克己，但其獎賞是無法衡量的。保羅說，與將來永恆的榮耀相比，他所受最深重的痛苦也是微不足道的：「我們這至暫至輕的苦楚，為要我們成就極重無比、永遠的榮耀。」（林後4:17）。世間的道路有時看似輕鬆，但會越走越沉重、越走越艱難，最終以痛苦的失望告終。耶穌的道路有時是艱難的，但它會變得愈發甜美，並以永恆的賞賜為終點。



深思

在看過你抄寫並註解的經文後，所標記的內容反映出甚麼獨到的見解？

學完這一課，你發現了哪些問題？哪些部分是比較難以理解的？

你還發現了甚麼其他的原則和結論？

在世界的軛下，有哪些事看起來更容易？在基督的軛下，哪些事更容易？你會選擇負哪種軛？

深查



下列經文與〈馬太福音〉第11章25-30節有何關聯？

其他的軛：

- 馬太福音23:4
- 使徒行傳15:10
- 哥林多後書6:14-18

打破世俗的軛：

- 以賽亞書58:6,9
- 耶利米書2:20
- 何西阿書11:4

放下重擔：

- 詩篇55:22
- 希伯來書12:1
- 彼得前書5:7

→
與重點經文相關的還有哪些經文/應許？

切實的方法

人類的被造是為了與上帝和他人建立關係。可惜那排得滿滿的日程表幾乎沒有給健康、朋友或與上帝獨處留甚麼時間。我們常常被工作、學校、教會和家庭的責任壓得喘不過氣來。我們花了大量的時間奔波忙碌，想要把每件事都做完，但實際上完成的卻很少。當我們的生活失控時，說明我們並沒有與基督同負一軛，反而是與別人的要求甚至與自己的驕傲同負一軛！太多的時間被無意義的忙碌佔據，包括沉迷於娛樂和消費。與基督同行，能使我們有勇氣去檢視自己的價值觀，調整優先次序，設定必要的界限，讓生活步調合宜。

禱告和默想上帝的話能幫助我們集中注意力，提升計劃能力。在理想情況下，在早晨、中午和晚上都應當禱告與默想（詩55:17）。在家裏，當你醒來的時候，你可以坐在床邊或跪下，向上帝禱告。當你默想並和宇宙的創造主交談的時候，要花些時間讓心靈平靜下來。如果你在工作，不妨找一個安靜的角落，閉上眼睛禱告。若是在學校，可以在圖書館或教室外找一個安靜的角落，默默地禱告。要學習如何安靜地與主相處。背誦經文能指導我們如何塑造生命，並堅固我們去行正道。把上帝的話記在心上，反覆默想祂的應許，就會給我們帶來平安、喜樂與寧靜。「堅心倚賴你的，你必保守他十分平安，因為他倚靠你。」（賽26:3）即便身處最艱難的處境中，默想上帝的話也能使我們站立得穩。當我們夜間躺臥，上帝的聖言也能安撫我們的心，使我們得以安睡：「我必安然躺下睡覺，因為獨有你——耶和華使我安然居住。」（詩4:8）

把所有需要完成的事列出來，幫助自己分清輕重緩急，設定界限。首先列出最重要的待辦事項，然後看哪些事情可以延後。待辦清單還能幫助你確定哪些事情該說「不」。只能對符合聖經原則並且自己確實能完



深聚

再次默想〈馬太福音〉第11章25-30節，從中尋找耶穌的蹤跡。通過本周的學習，你是否對耶穌有了新的認識？

耶穌希望你在生活中做出哪些改變，好與祂同負一軛？

祂透過本周的經文親自對你說了甚麼？

祈禱回應：

成的事情說「是」。因為每當你說出一個「是」，就意味著要對成千上萬件事說「不」，所以要慎重選擇。請記住，當別人請求你幫忙時，先不要急著答應。比較明智的回答是：「請容許我考慮一下。」然後好好想一想這件事是否符合你的日程安排、目標和呼召。也要記得，我們並非孤軍奮戰。盡自己的本分，同時也要學會分擔工作——請朋友、家人、同事或事工夥伴幫忙。你不可能事事都靠自己。

如果你這樣做了，就會發現你所列的出的大部分事情最終都會完成。尋求上帝的旨意，要曉得祂呼召你去做的是甚麼。

與基督完全合一

「與基督一同負軛，就是按祂的方針工作，與祂一同為喪亡的人類受苦辛勞。」（懷愛倫，《懷愛倫聖經註釋》第五卷，1956年，1092頁）

「你們接受基督約束和順從的軛，就會覺得這對你有極大的幫助。負起這個軛會使你靠近基督的身旁。祂會幫你挑最重的那部分的擔子。」（懷愛倫，《懷愛倫聖經註釋》第五卷，1956年，1090頁）

「你們的工作並不是挑自己的擔子……我們常常認為自己的擔子過於沉重，其實上帝並沒有讓我們挑這樣的擔子。但當我們負祂的軛和挑祂的擔子時，我們就能證明基督的軛是容易的，祂的擔子是輕省的，因為祂已經作好了準備。」（懷愛倫，《懷愛倫聖經註釋》第五卷，1956年，1091頁）

「但這個軛並不提供安逸散漫，自私縱慾的生活。基督的生活是步步克己犧牲的。祂的真門徒也必帶著基督化的溫柔與慈愛，始終不渝地跟隨他們主人的腳蹤。當他們在這樣的生活中前進時，就越來越受到基督的精神和生命所感染」（懷愛倫，《懷愛倫聖經註釋》第五卷，1956年，1092頁）

「我們要負基督的軛，以便與祂完全聯合。祂說：『你們當負我的軛。』……負軛使有限的人類與上帝的愛子相交。我們如果不負基督的軛，背起十字架跟從祂，就不能追隨祂。我們的意志如果不符合上帝的要求，我們就應克制自己的傾向，放棄自己的愛好，跟隨基督的腳蹤行……」

「人為自己的頸項設計了表面上輕省容易的軛，結果卻磨出了傷痕。基督看見這一點，就說：『你們當負我的軛』。你放在自己頸項上的軛，自以為是最適合的，其實一點兒也不合適。你要負我的軛，向我學習重要的教訓，因為我心裏柔和謙卑；這樣，你就必得享安息。我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。主從來沒有



深用

複習存心節。本周你當如何將它運用到生活中去？

在學完本周的課程後，你在個人生活中應當如何應用？你可以採取哪些具體的步驟？

在你的學校、家庭、職場和教會生活中（或其他場合），可以採取哪些實際的做法？

錯估了祂的產業。祂衡量自己工作的物件。當他們負起祂的軛，放棄不利於他們自己和上帝聖工的鬥爭時，他們就得到了平安與安息。他們既發現自己的軟弱和缺點，便樂意遵行上帝的旨意，背負基督的軛。這樣，上帝就能在他們身上運行，使他們立志行事都遵行祂的美意，儘管祂的美意往往與人的意願相違。當天上的恩膏降到我們身上的時候，我們必學習謙卑柔和的功課，使我們的心靈得到安息。」（懷愛倫，《評論與通訊》，1900年，10月23日）



深談

利用安息日學時間（或聖經學習小組）分享你對本周存心節和聖經學習的洞見、發現、觀察結果和問題。和小組成員討論這些問題。

←

- 對於那些生活壓力大到極點的人來說，怎樣才能在基督裏找到安息？
- 上帝希望我們脫離哪些軛？請舉例說明。
- 負基督的軛是甚麼意思？
- 我們如何與耶穌基督同負一軛？可以採取哪些步驟？
- 對你來說，是甚麼讓你很難到基督裏尋找安息？
- 你如何管理時間和責任，使其更符合你的價值觀？
- 你需要記住哪些經文，可以在面對壓力之際助你一臂之力？
- 關於應對壓力，你能給出哪些切實可行的建議？



深引



〈帖撒羅尼迦前書〉4章

心碎

我一生中經歷過的最痛苦的事之一，就是我的母親在年僅五十六歲的時候離世。那一刻，我徹底絕望了，心如刀割，就連信仰也動搖起來。沒錯，我是牧師，當時正積極地領導著幾間教會，但當這一切發生時，我的信心重重地跌入谷底。讓我更加無力承受的是來自朋友、家人甚至同工的安慰，對我來說毫無作用。我知道他們的本意是好的，想要說些鼓勵的話，像是「你將來會再見她的」，「上帝是良善的，她走得很快，沒有痛苦」，以及「一切慢慢都會好起來的」。雖然這些話都是真的，但它們聽起來總有些敷衍的味道。我不想等將來才見到她，我想現在就見到她！因為上帝是良善的，所以讓她這麼快離世？那為甚麼非要讓她離開呢？時間會撫平一切？真的嗎？我心裏想的是：「你說得倒輕鬆。」我是一句也不想聽。我只想見到我的母親，和她在一起。直到我們親口嘗到，方知悲痛之苦澀。從那時起，我學到一件事，在極度的悲傷當中，沉默才是金。有時候，我們所能給出的最好的安慰與幫助，就是陪伴在旁，甚麼也不說。

本周，我們將探討上帝如何陪伴我們走過悲痛與失去的幽谷。我們將聚焦於死亡帶來的悲傷，但無論是失去親人，還是失去工作或健康，痛苦都會對我們的情

緒和心理健康造成影響。不幸的是，生活在這個破碎且罪惡的世界上，失去是無法避免的。但耶穌希望在這痛苦的旅程中與我們同行，帶來盼望、和平，甚至喜樂。這的確是條艱難的路，但耶穌應許，祂永不丟棄我們，也不會讓我們獨自面對傷痛。

請注意：本研讀材料僅供屬靈引導之用，不能替代專業心理健康治療。

深考



根據你所選擇的聖經譯本抄寫〈帖撒羅尼迦前書〉第4章。假如時間緊迫，可以重點學習13-18節。你也可以用自己的話重寫這段經文，或者列出大綱，或者畫出思維導圖輔助理解。

帶著盼望的哀傷

保羅寫給帖撒羅尼迦教會的第一封信，就為那些經歷了哀傷和失喪的信徒帶去了安慰和希望。這間成立不久的教會正在為一些信徒的離世而悲痛。保羅希望他們將信心建立在基督再來的盼望上，以此作為鼓勵。

從保羅的信中，我們看到當我們失去所愛之人時，悲痛是正常的（帖前4:13）。保羅並沒有想要讓那些哀慟的人抖擻振作起來（這也是不可能的）。他明白哀慟有時的道理（傳3:4），人的憂傷需要出口（約11:35）。在悲傷的時候，你只需要一天一天地過。你不需要望向遙遠的未來，擔心接下來的幾天、幾個月甚至幾年要如何度過，你只需相信耶穌會給你每天夠用的力量即可（太6:34；林後12:9）。當你的傷口開始癒合時，就用有意義的事將生活填滿，即便一開始不是特別喜歡也沒關係。拾起你的興趣愛好，承擔起日常的責任和義務，能夠幫助你復原並重新找回生命的目標和樂趣。

即使在悲傷之中，我們也無需失去希望！在遭遇痛苦的失喪時，當我們想到耶穌也曾死去，就會重新找到希望。即使是為我們成就永恆救贖的基督也經歷過死亡，但祂沒有留在墳墓裏。福音的好消息就是耶穌已經復活了！祂的復活向我們保證，當祂再來的時候，我們必會與我們所愛的人重聚（帖前4:17）。此生並非終局。我們失落的也並非永恆。那位曾經衝破死亡枷鎖的主，會為所有在基督裏睡了的人，再次打破死亡的權勢。上帝將這信息賜下，要安慰每一位信徒（18節）。有時當我們安葬親人的時候，也許會擔心他們是否已為永生做好準備，但我們應當相信所有人的命運都在上帝的手中，要知道這位慈愛的救主是群羊的「好牧人」（約10:11）。在任何情況下，祂都會做最好且最正確的事。

死亡是痛苦的，因為死亡本不該存在，它是詛咒



深化

請翻回你抄寫的經文，學習章節內容。

圈出 重複的字/詞/觀點。

劃出 重要且對你有意義的詞/短語。

畫出箭頭，將相關的詞/短語連結起來。

這些標記揭示出哪些特別的屬靈洞見？



通讀〈帖撒羅尼迦前書〉第4章，選出最打動你的一節經文背誦，多寫幾遍幫助記憶。

如何去安慰失去親人的人？

悲傷與盼望（看似矛盾）如何才能共存？

的結果。《聖經》說，死亡是末了所要毀滅的仇敵（林前15:26）。我們恨惡死亡，希望它從未發生，這是很正常的，因為上帝也是如此。上帝完美的計劃中從來沒有死亡的陰影。撒但是行毀滅的，是殺人的（約8:44）。他很有可能給我們一記重創，但最終取得勝利的仍是耶穌。基督來到世上是要扭轉罪惡與死亡的咒詛（加3:13）。對祂來說，死亡絕不是終局。耶穌已經為我們預備了地方，那是死亡永不能涉足的家園（啟21:4）。雖然在世上我們無法避開死亡帶來的痛苦，但我們可以將信心和盼望寄託於那個永遠不會再有死亡的將來。這就是基督福音的好消息。

沉默的禮物

《聖經》的作者認識到死亡、臨終、悲傷和失喪是現實存在的。但要理解上帝在多大程度上對死亡負責，的確是個難題。顯然，上帝是有能力阻止死亡的。我們一生的日子是由上帝掌管的。

在面對兒女驟然離世時，約伯依然完全順服上帝的旨意：「賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」（伯1:21）——其實真正「收取」的是撒但。約伯沒有責備上帝，也沒有指責祂做錯了事（22節）。儘管他經受了無法解釋的悲劇，但就連他的妻子在內，沒有誰能夠阻止他繼續相信上帝的仁慈。約伯宣告：「他必殺我，我仍要信靠他。」（13:15）經歷這一切的約伯從未喪失對復活的盼望（19:26）。約伯雖然看不到那大幕背後的屬靈爭戰（1,2章），但他相信上帝有更宏偉的藍圖，即便他已失去一切，卻仍將他的未來交託在上帝手中。

在這慘絕人寰的事情發生之後，約伯的朋友默默地陪著他坐著，這是他們做得最對的事（2:13）。沉默的陪伴就是他們能給他的最好的禮物。就像我們有時也會說話不經大腦或不合時宜一樣，約伯的朋友們也是一開口就犯了錯（42:7）。有時候我們太急於想給出回答，但其實我們並沒有答案。最深切的悲傷往往被沉默承載著。若我們說得太早，就會剝奪他人在無言中清理悲傷的機會。

人們表達悲傷的方式往往各不相同。我們應當給他人哀悼的空間。當他們這樣做時，我們只需陪伴在旁，這已是最好不過了。我們的出現，代表我們已經準備好聆聽他們的心聲，隨時給予幫助——只要他們需要。若我們說得太多，那麼悲傷的人就沒有時間咀嚼、消化他們所失去的，但等到他們孤身一人的時候，悲傷便會再度襲來。

人們常常會用「幸好她沒有受太多的罪」來試圖表



深思

在看過你抄寫並註解的經文後，所標記的內容反映出甚麼獨到的見解？

←

學完這一課，你發現了哪些問題？哪些部分是比較難以理解的？

你還發現了甚麼其他的原則和結論？

你如何理解「上帝允許死亡」和「死亡是咒詛」這兩者之間的關係？

達安慰，但這聽起來又老套又缺乏同情心。我們希望的是這人根本沒有受罪！不僅如此，我們還希望她根本沒有死！對人更有幫助的回答應該是：「失去所愛的人，的確是可怕的事。我無法想像你的痛苦。只要你需要，我就在這裏，陪著你。」接下來就是靜靜地等待，不要用嘴巴，而是要用行動和簡單的陪伴來表達你的支持。有時人們想要聽到的就是這些——就是有人看見他們的傷痛，同情他們的遭遇，不會逼迫他們停止悲傷，直到他們自己做好準備。當時機成熟時，再提醒他們，耶穌已經復活了，我們所失去的親人將來有機會再見。



深查

下列經文與〈帖撒羅尼迦前書〉第4章有何關聯？

憂傷之深：

- 創世記37:34,35
- 撒母耳記上30:4
- 詩篇6:6,7
- 詩篇31:9
- 詩篇119:28
- 以賽亞書53:3

尋找安慰, 分享安慰：

- 申命記31:8
- 馬太福音5:4
- 羅馬書12:15
- 哥林多後書1:3-5



與重點經文相關的還有
哪些經文/ 應許？

深聚



再次默想〈帖撒羅尼迦前書〉第4章，從中尋找耶穌的蹤跡。

耶穌如何應對憂傷？我們從祂的榜樣中可以學到甚麼？

你對耶穌有了哪些不同的認識？

祈禱回應：

基督的憂傷之旅

當耶穌說出「我心裏甚是憂傷，幾乎要死」（太26:38）的時候，就表明即便是上帝之子，在度過黑暗時刻時也渴望朋友的陪伴和支持。在耶穌悲痛欲絕的時候，祂尋求人的同情，祂大聲說：「你們在這裏等候，和我一同警醒。」（38節）耶穌希望那些與祂親近的人，在祂悲傷的時候陪在祂身邊。祂希望他們關注正在發生的事，準備好隨時禱告支持祂。

一個能有耐心且警醒守望哀傷之人的人，會知道療癒心傷的過程需要很長時間。不過，正因為曉得悲傷與哀悼需時，我們就可以與他們一同熬過這段日子，並在上帝的引導下，預備好滿足他們的需要，或是幫助他們尋找所需的支持。陪伴可能意味著在白天或夜晚接聽他們的電話，聽他們傾訴心中的苦悶。可能他們會把同樣的故事說了一遍又一遍。講述自己的故事也是一種治療，這讓他們有機會回顧所發生的事情，直面他們的感受。陪伴也可能是開車載他們去赴約，或是去商店買東西。或許是遞上紙巾，擦去他們的眼淚。你在他們身邊就給了他們一個安全的歇息之所，可以眼淚汪汪，也可以言笑晏晏。陪伴也意味著幫助他們與其他信徒交朋友，這樣可以藉著聖靈的工作在他們心中重新燃起希望。

耶穌在客西馬尼園的經歷告訴我們，悲傷的人應當敞開心扉，接受他人的支持，這是療癒的一部分。基督並沒有將心裏的痛苦和憂傷趕走。祂坦然表達出來，並且尋求安慰和支持以度過難關。你若有需要，千萬不要害怕開口請求。列出能給你支持的人或地方，主動走出去，請求你所信任的人幫助你度過這段日子。耶穌請求祂的朋友們為祂警醒禱告，這就表達了祂對於人類陪伴的渴望。若不是上天差遣一位天使來給耶穌加添力量，這悲傷的重擔要將祂重重壓垮了（路22:43）。

最後，耶穌教導我們，在憂傷中禱告是關鍵。保羅也像耶穌一樣，在他生命最後的日子裏請求人們為祂禱告（腓1:19-21）。有時，當我們與哀傷的人一同祈禱或是為他們獻上禱告時，可能不知道該說些甚麼，但只要我們禱告，就可以相信聖靈和天使會幫助我們服事他們、安慰他們。

醫治苦水

「我要對痛苦的人說：你們當在復活之晨的盼望中振作起來。你們現在所飲的水，在你們的口中是苦的，像以色列民在曠野所喝的瑪拉之水一般，但耶穌用祂的慈愛能使之變得極其甘甜。……

「上帝為每一個傷口提供了藥膏。在基列有乳香，也有醫治之能。你何不以前所未有的誠心研讀聖經，每次面臨困境時都向主尋求智慧呢？每逢苦難的時候都當懇求耶穌指點出路，你就會看出主所提供的救藥，並能把聖經有關醫治的應許應用在你身上。這樣，仇敵就無法誘惑你，使你憂傷不信，你反而對主大有信心，希望和勇氣。聖靈會賜你真知灼見，使你們認識並利用各樣福惠，使之成為解憂之方，作為醫治一切接近你們唇邊之苦杯的樹枝。每一苦杯必將有耶穌的愛融混其中，你們將不但不埋怨這杯中的苦味，卻能發現耶穌的慈愛和恩典是如何地與憂傷攙和，於是憂傷就變為鎮靜的，聖潔的喜樂了。

「我們的長子亨利·懷特臨終之時曾說：『有耶穌同在，病痛的床榻也成為一個極好的地方。』我們必須喝苦杯的時候，要轉離其中的苦惱，注重期間可珍愛的和光明的一面。在試煉之中恩典可給人心保證，而當我們站在死亡的床邊，目睹基督徒是如何地忍受了痛苦，經過死蔭的幽谷時，我們就會增強力量和勇氣去工作，並且在領人歸向耶穌的事上，我們既不會灰心也不會喪膽了。」（懷愛倫，《信息選粹》卷二，1958年，273,274頁）

「於是他們一同到墳地去。當時的情景很令人悲傷。拉撒路素來招人喜愛，他的兩個姐姐哭得心都碎了，他的朋友也都陪著他傷心的姐姐落淚。鑑於這人間的痛苦，又因眾人竟當著世界救主的面，為死人哀哭——『耶穌哭了。』祂雖身為上帝的兒子，卻取了人的性質，也為人間的痛苦所感動。祂恩慈憐憫的心時刻同情受苦的人類。祂與哀哭的人同哭，與喜樂的人同樂。」（懷愛倫，《歷代願望》，1898年，533頁）



深用

複習存心節。本周你當如何將它運用到生活中去？

在學完本周的課程後，你在個人生活中應當如何應用？你可以先採取哪些具體的步驟？

對那些悲傷的人，你可以做哪些事來幫助他們？

心裏得滿足



第十二周

甚麼能使人滿足？

就算人擁有這世上所有的一切，依然會感覺百爪撓心，總覺得缺了些甚麼。這便是成功的危機——攀上世界之巔，卻發現無法得到滿足。一個人在世上爬得越高，這個問題就在他心中燃得越旺：「現在呢？」簡簡單單的幾個字，卻能讓人感到無比的空虛。

食品能填飽肚子，金錢能填平開支，音樂可以取悅耳朵，娛樂可以使我們歡笑。但有甚麼意義的呢？在這一切的背後，依然是一顆被憂愁壓垮的心（箴14:13）。再多的音樂、派對、旅行或網上衝浪都無法填滿那份空虛。唯有上帝能滿足靈魂的飢渴（詩107:9）。這並不是說我們只需要上帝（我們依然要吃、要睡，要有社交），而是說，上帝是我們最大的需要。我們也要認識到，許多人是以前宗教的儀式來填滿內心的空虛，但這並不能醫治他們。滿足內心需要的不是宗教儀式，而是與上帝活潑的連結。

有些人知道我們最需要的是上帝之後，有時會放棄一些對復康和治癒也有幫助的方法。通過本周的學習，你也許會驚訝地發現《聖經》為醫治和喜樂開出的處方是多麼全面。我們應當大受鼓舞，因為上帝是希望我們在屬靈、心理和情緒方面得到祂所賜的一切幫助的。

請注意：本研讀材料僅供屬靈引導之用，不能替代專業心理健康治療。



深引

〈以賽亞書〉58章

深考



按照你所選擇的聖經版本抄寫〈以賽亞書〉第58章，如果時間緊迫，可以抄寫10、11節。你也可以用自己的話重寫這段經文，或者列出大綱，或者畫出思維導圖輔助理解。

給予和接受

上帝甚願每個乾渴的人都得飽足（賽55:1；58:11）。祂正等著進入我們的內心，將死氣沉沉的荒漠變為繁茂的天堂，但若沒有我們的合作，祂無法澆灌我們的心。一顆喜樂的心就像一灣清澈的湖水，總有清泉不斷湧入，不斷流出。若是湖泊沒有出口，那麼湖水只會停滯發臭。基督徒也是一樣，只有不斷給予，不斷接受，靈命才有可能生機盎然。要注意給予和接受的平衡。一個只顧自己的人（單方面的領受）永遠不會感到滿足。上帝必須擴張我們的眼界且平衡我們的身心來使我們得醫治。關心他人的痛苦，回應他人的需要，使我們的生命有了意義和目標。當我們鼓勵並扶持身邊的人，就能發現喜樂與滿足。當我們幫助他人得醫治時，上帝也讓我們得了醫治。當我們接納被拋棄的人時，上帝也接納我們。

受了傷的人不需要等到自己的問題都解決之後才去幫助其他人。最好的情況，就是去尋找那些你能幫上忙的受苦之人，而他們也能在你的復康之路上搭把手。請注意〈以賽亞書〉第58章中服事與醫治的次序，當你開始「鬆開凶惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由」，去「折斷一切的軛」，「把你的餅分給飢餓的人」，「將漂流的窮人接到你家中」的時候，「你的光就必發現如早晨的光；你所得的醫治要速速發明」（6-8節）。「你心若向飢餓的人發憐憫，使困苦的人得滿足，你的光就必在黑暗中發現；你的幽暗必變如正午。」（10節）雖然上帝樂意幫助每一個人，但祂尤其喜悅那些願意向他人伸出援手的人。上帝本可以借天使來完成祂的工作，但祂願意與我們分享這份工作，好讓我們也享受其中的快樂。

當然，得醫治也指當你需要的時候，應當欣然接受並尋求他人的幫助。接受與給予同樣重要（兩者是平衡的）。一邊從上帝那裏得醫治，一邊又與上帝子民的



深化

請翻回你抄寫的經文，學習章節內容。

圈出 重複的字/詞/觀點。

劃出 重要且對你有意義的詞/短語。

畫出箭頭，將相關的詞/短語連結起來。

這些標記揭示出哪些特別的屬靈洞見？



將〈以賽亞書〉第58章中你最喜歡的經文記在心裏。多寫幾遍來幫助記憶。

甚麼能夠幫助你更好地發現人生的目的？

當你需要幫助的時候，是甚麼讓你難以接受或尋求他人的幫助？你該如何克服這些障礙？

團契隔絕，這是愚蠢的做法。「與眾寡合的，獨自尋求心願，並惱恨一切真智慧」(箴18:1)。有時即便我們身處人群中，或是服事他們的需要，也有可能與之全無連結和互助。當然，允許朋友進入我們的安全屋總是會有風險，特別是當我們曾經受過傷害，就很難放下防備之心，讓自己的脆弱暴露出來。更困難的是，放下自己的驕傲。如果我們能謙卑下來，也許就會承認我們確實需要他人的鼓勵。有時我們需要一位能適時說出鼓勵之言的朋友，「良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治」(16:24)。在恰當的時機說出善言，能夠挽救婚姻、工作、教會和生命。「生死在舌頭的權下」(18:21)。無論是言語還是行為，我們既要給予，也要接受。正如保羅在寫給加拉太人的信中說，「各人的重擔要互相擔當」(6:2)。我們每個人都有一定的影響，都能夠彼此扶持。

需要人的支持

有時候基督徒會對接受幫助這件事感到困惑。倚靠朋友的支持是否表示缺少對上帝的信心？福音書告訴我們，耶穌祝福那些倚靠朋友幫助的人。想想那個癱子，是他的朋友抬著他來到耶穌面前。沒有他們的幫助，這個人不可能認識耶穌，更不會尋求祂的醫治。耶穌立即看出這些朋友的重要性。《聖經》說，「耶穌見他們的信心，就對癱子說：『小子，你的罪赦了。』」（可2:5）耶穌赦免這癱子的罪，不僅是因著他自己的信心，也因著他朋友的信心。上帝知道有時候我們無法靠自己的力量來到祂的面前。有時，祂差派人來，將我們帶到祂所在的地方。我們需要朋友的幫助，這並不羞恥。

保羅希望教會的信徒們能夠天天互相勸勉，而不是只在安息日那一天（來3:13）。我們都需要這樣持續的屬靈支持。懷愛倫也曾勸勉一位年輕的姊妹要倚靠朋友的信心：「如果你不能倚靠自己的信心，就倚靠別人的信心吧。我們相信你，對你抱有希望。上帝悅納我們為了使你受益的信心。」（《教會證言》卷二，1885年，219頁）當我們陷入掙扎時，接受朋友們對我們的信心吧。

當然，也有人交到的朋友是恰恰相反的——他們會誘使我們遠離上帝。如果我們真心想得醫治，就需要割舍那些妨礙我們復康的朋友。《聖經》警告說，「義人引導他的鄰舍；惡人的道叫人迷失」（箴12:26），「與智慧人同行的，必得智慧；與愚昧人作伴的，必受虧蝕」（13:20）。擁有能砥礪我們的朋友，的確是莫大的力量（27:17）。

另外一個值得注意的問題是，尋求專業幫助，尤其是解決心理健康問題，是否表示我們對上帝缺乏信心？有時候基督徒忘記了，上帝是希望我們使用祂所賜下的、我們觸手可及的資源的。當摩西想要憑據時，



深思

在看過你抄寫並註解的經文後，所標記的內容反映出甚麼獨到的見解？

學完這一課，你發現了哪些問題？哪些部分是比較難以理解的？

你還發現了甚麼其他的原則和結論？

為甚麼即便在需要的情況下，基督徒有時候也不願接受心理健康治療？

上帝問：「你手裏是甚麼？」（出4:2）當寡婦欠了許多債時，以利沙問她：「你家裏有甚麼？」（王下4:2）。為了心理健康問題去看輔導員或醫生，並不比為了洗牙去看牙醫或是為了屬靈幫助去找牧師更缺乏信心。這都是為了照顧我們身體的需要，也都是在上帝所賜下的資源和人，為了使我們得醫治，使上帝得榮耀。



深查

下列經文與〈以賽亞書〉第58章有何關聯？

心裏得滿足：

- 詩篇63:5
- 詩篇90:3
- 詩篇107:9

找到人生的意義：

- 箴言11:24-26
- 箴言24:11,12
- 馬可福音10:45
- 路加福音6:38
- 路加福音19:10



與重點經文相關的還有哪些經文/應許？



深聚

再次默想〈以賽亞書〉
第58章，從中尋找耶穌
的蹤跡。

你對耶穌有了哪些不同的
認識？

耶穌的目標應在多大程
度上成為我們的目標？
二者之間是否有界限，
有差距？

祈禱回應：

發現人生的目的

許多人在遠離上帝時，往往也失去了人生的方向。一個沒有上帝的宇宙，就是沒有意義的宇宙。無神論哲學家昆汀·史密斯（Quentin Smith）曾說：「最合理的信仰就是，我們來自虛無，經由虛無，並為虛無存在。」（《有神論、無神論和宇宙大爆炸》，1995年，135頁）來自虛無，經由虛無，這顯然是在宣告宇宙中沒有創造主。為虛無存在則是一種意指宇宙存在並無目的的哲學思想。倘若這是真的，那麼人類沒有生存的理由。我們也許會像大多數人那樣，漫無目的地隨波逐流。若是生存無意義，會使人陷入抑鬱。基於這種對於意義的天生追求，〈以賽亞書〉第58章邀請我們，以身邊的人作為自己的使命。在生命意義的彰顯上，沒人能比耶穌做得更好了。當我們將耶穌的使命作為自己的意志時，我們的大腦也會改變看待萬事的方式。

可以說，當耶穌與被人厭棄的稅吏撒該說話時，就明確地表達出祂的使命。祂告訴圍觀的眾人，像撒該這樣被唾棄的人也被接納在祂的使命當中。祂說：「人子來，為要尋找、拯救失喪的人。」（路19:10）耶穌所行的一切，都以祂的使命和目標為導向。正因為祂專注於拯救失喪的人，所以無論眾人如何抱怨祂與稅吏一起吃飯，祂都欣然前往撒該的家中。

耶穌試圖調整門徒們的人生目標。當時的他們正忙著比誰更偉大，和世人追求的目標並沒有兩樣——看誰能爬到最高的位置。耶穌呼召他們放下自私的心，擁抱一種與人性完全相悖的新目標，「因為人子來，並不是要受人的服事，乃是要服事人，並且要捨命作多人的贖價。」（可10:45）想要門徒們以耶穌的心為心，可不是件容易事。我們也許會對門徒品頭論足，結果自己所做的事也一樣。尤其是作為年輕人的我們，面臨著重重壓力：找份好工作、賺夠錢、買房子、結婚、養孩子，等等。換言之，我們也在追求沒有目的的成功。這些目

標並不是不好，但許多人追求它們，僅僅是為了成功本身，而不是為了實現真正的目標——在基督裏找到人生的意義。

耶穌如今仍在呼召眾人，去接受祂的使命，以無私的愛服事身邊的人。我們不應當追求高位，而應當尋找使命的禾場。今天的教會就是祂的手、祂的腳、祂向世界說話的口。只要我們願意，祂的使命就能透過我們實現。



深用

複習存心節。本周你當如何將它運用到生活中去？

在學完本周的課程後，你在個人生活中應當如何應用？你可以先採取哪些具體的步驟？

在你的學校、家庭、職場和教會生活中（或其他場合），可以採取哪些實際的做法？

擁抱使命

「那癱子毫無辦法，無論從哪方面看，都沒有得幫助的希望，他已陷入絕望中。後來他聽說耶穌的奇妙作為，聽說有許多像他一樣有罪、一樣可憐的人，都已得到醫治，連長大麻風的也得了潔淨。傳這消息給他的朋友鼓勵他，叫他相信只要能到耶穌面前，就一定也能得到治癒。然而，一想到自己害病的原因，他的希望就消失了，恐怕那位純潔的醫師不容他出現在他面前。」（懷愛倫，《歷代願望》，1898年，267頁）

「善舉必蒙受雙重的福分。人若賙濟窮人固屬加惠於他人，但他自身卻蒙受更大的福惠。基督的恩典正在他的心靈中培養那與自私相反之品格的特質，——就是那使人生趨於文雅、高貴而豐盛的特質。暗中所行的善事必使人心團結，並引其更近那原為一切慷慨心情之源的主的慈懷。細微的關注和小小出於愛心與捨己的行為，如花卉之芳馨般無聲無息地自生活中散溢出來這一切便構成了人生的福惠與喜樂的大部分。而且至終必能發現，那為別人謀福而作的克己之舉，無論是多麼的微小，多麼地在此世不受稱讚，但上天卻視為我們與祂——就是那榮耀的王——聯合的憑證，祂本來富足，卻為我們成了貧窮。」（懷愛倫，《福山寶訓》，1896年，82頁）

「任何事業的成功，都必須有明確的目標。凡希望人生真正取得成功的人，必須始終注視值得他去努力的目標。在今日的青年面前，有了這樣的一個目標。上天在這個世代內將福音傳遍天下的旨意，乃是交給人類最高尚的任務。它為每一個心裏被基督所感動的人開闢了一個工作的園地。

「上帝為在我們家庭長大的兒童所定的旨意，比我們有限的眼光所能看到的更闊、更高、更深。祂過去曾從最卑微的人中，呼召了祂視為忠心的人，到世界上最高貴的場所為祂作見證。今日有許多少年，如同但以理在猶太家庭中那樣成長，研究上帝的話語和作為，學習忠心服務的功課。他們將站在立法院、審判廳或在宮庭中為萬王之王作見證。許多人將蒙召從事更廣泛的服務。」（懷愛倫，《教育論》，1903年，262頁）



深談

利用安息日學時間（或聖經學習小組）分享你對本周存心節和聖經學習的洞見、發現、觀察結果和問題。和小組成員討論這些問題。

←

- 你認為使人心靈得滿足是甚麼意思？（賽58:10,11）
- 我們如何成為一個心裏滿足的人？
- 當代年輕人在尋求心靈滿足或尋找人生目的時，會面臨哪些特殊的挑戰？
- 為甚麼我們的復康需要社群的參與（箴18:1；16:24；賽58:6-8）
- 基督徒應當在多大程度上倚靠朋友的幫助？（可2:5；來3:13）
- 基督徒應當在多大程度上接受諮詢師或醫生的專業幫助？
- 耶穌的目標是甚麼？
- 以耶穌的目標為你的目標，會是甚麼樣子的？
- 你可以採取哪些具體的步驟來發掘自己的人生使命？
- 你是否曾在幫助他人的時候自己也蒙了祝福？請與組員分享你的經歷。

拯救受傷的人



第十三周

深引



〈約翰福音〉20章

孤獨的一代

巴納集團在2018年到2019年間，對來自全球二十五個國家超過15000名年齡在18-35歲的年輕人做了調查。結果顯示，67%的受訪者表示，他們覺得身邊大多數人並不真正關心自己，有68%的人對於「我常常覺得別人相信我」的說法表示否定。有約三分之二的年輕人感到孤獨，沒有人欣賞。許多人對於「重要的決定感到焦慮」，「害怕失敗」，且「對未來心裏沒底」。〈針對全球年輕人的三大洞見回顧〉，巴納集團，2022年8月24日，www.barna.com/research/reviewing-global-young-adults/)

如果這些統計結果只是一堆數位該多好啊。可惜它們代表著活生生的人。它代表著正努力在生活中尋找意義、目標、連結和幸福的你、我和我們的朋友，而這一切正是耶穌來到世上所要賜給我們的。耶穌並沒有給我們甚麼速成之法，而是像一位細心的園丁那樣，幫助我們在每一天一步一步地成長。

虐待、遺棄以及其他罪行使得一些人受到極大的傷害與毀壞。有些人則一出生就是天崩開局。但好在耶穌最擅長拯救那些被命運暴擊的人，能使受害者變為得勝者。從福音書中，我們看到耶穌似乎總被最悲慘的人吸引。祂極願意拯救那些看起來最不可能得救的人。

就好像每當耶穌來到某個地方，祂都會去尋找那最無助、最絕望的人。如果耶穌能夠拯救那些最被排斥、最無可救藥的人，那麼所有人祂都能夠拯救。同樣的道理，耶穌今天能拯救你，也能拯救我。

請注意：本研讀材料僅供屬靈引導之用，不能替代專業心理健康治療。

深考



按照你所選擇的聖經版本抄寫〈約翰福音〉第20章。如果時間緊迫，可以抄寫11-17節。你也可以用自己的話重寫這段經文，或者列出大綱，或者畫出思維導圖輔助理解。

第一位見證人

四本福音書都強調第一個見證耶穌復活的是抹大拉的馬利亞，這樣做也許是因為按照人的標準來看，馬利亞是最不可能有幸見證這一切的人。在當時，即便法庭接受婦女的證詞，這見證也是沒甚麼分量的。因此，《聖經》特別強調是一位女性成為第一位見證耶穌復活的人，這本身就很不起了！更重要的是，馬利亞的名聲可不怎麼好。馬可說：「在七日的第一日早晨，耶穌復活了，就先向抹大拉的馬利亞顯現（耶穌從她身上曾趕出七個鬼）。」（16:9）顯然，馬利亞的生活曾是一團亂麻。

被鬼附的人所經受的痛苦往往是最見不得人的。例如，耶穌曾醫治一個被鬼附的人，他被趕出城，整夜在墳塋裏喊叫，用石頭砍自己（可5:1-5）。他的力量大得驚人，根本沒人能制伏他。最悲慘的是，這人完全失去了理智（15節）。還有一次，耶穌遇到一個被鬼附的孩子，他口吐白沫，牙關緊閉（9:17-27），全身劇烈地抽搐，經常自己跌進火裏或水裏。

《聖經》並未明說馬利亞遭七個鬼附身的時候究竟是甚麼症狀，但想想就知道一定很可怕。她可能是人人避之惟恐不及的人。人們寧可繞路走，連她的影子都不想沾。她也知道自己被人厭棄，於是常常羞愧地低著頭。她沒甚麼可誇的，有的只是混亂的過去和失控的人生。

耶穌是一次就趕出七個鬼，還是分七次逐個趕出，《聖經》並沒有明說，也許是因為耶穌完全有能力一次就趕出七個鬼，也完全可以分七次趕出他們。對那些一次次冒犯祂的人，耶穌有足夠的赦免。每當馬利亞迴轉，求取赦免，耶穌都歡迎。「因為，義人雖七次跌倒，仍必興起。」（箴24:16）

有許多像馬利亞這樣人，都曾遭到虐待，受到重創。有許多人承受著他人對其施加的罪惡。當耶穌選擇了馬利亞的時候，祂是選擇了被這世界錯待的人，被當作是最低賤的人。祂要向世界表明，祂來就是要拯救這樣的人，祂的憐憫和愛是無條件的。



深化

請翻回你抄寫的經文，學習章節內容。

圈出 重複的字/詞/觀點。

劃出 重要且對你有意義的詞/短語。

畫出箭頭，將相關的詞/短語連結起來。

這些標記揭示出哪些特別的屬靈洞見？

←

將〈約翰福音〉第20章中你最喜歡的經文記在心裏。多寫幾遍來幫助記憶。

你認為誰是這世界上最壞的罪人？你從他們身上看到甚麼希望？



深思

在看過你抄寫並註解的經文後，所標記的內容反映出甚麼獨到的見解？

學完這一課，你發現了哪些問題？哪些部分是比較難以理解的？

你還發現了甚麼其他的原則和結論？

耶穌揀選馬利亞作為第一個見證祂復活的人，這一舉動傳遞出甚麼信息？

馬利亞的故事如何鼓勵了你？

不停哭泣

在星期日的清晨最早來到墳墓前的婦女們（可16:1,2）正是在星期五的下午最後離開十字架的那幾位（可15:40）。馬利亞家境殷實，曾經資助過耶穌和祂的門徒（路8:1-3）。耶穌從她身上趕出污鬼，給了她金錢買不來的自由。耶穌下葬後，她與幾位婦女一起，準備出錢出力給耶穌辦一個體面的葬禮。

這是個悲傷的早晨。馬利亞發現墳墓是空的，就認定有人偷走了耶穌的屍體（約20:2）。她跑去找彼得和約翰，兩人也趕忙來到墳墓確認。眾人驚慌失措。後來彼得和約翰回家去了，只剩馬利亞一個人（10節）。

經文四次提到馬利亞一直在哭泣（11a, 11b, 13, 15）。眼淚就這樣止不住地落下。這淚水中滿是悲痛、失望、困惑、忠誠與愛。就連天上也看見了她的眼淚。你也許會以為當她看到兩位身著白衣的天使時（13節），會從悲傷中回過神來，但淚水讓她的視線模糊不清。接著她轉過身來，看見耶穌，即便祂問道「婦人，你為甚麼哭？」（15節），她還是沒有認出來。她以為來的人是看園的，於是懇求祂告訴自己耶穌的身體在哪裏，她願意自己去取來。接下來的一刻永遠地改變了她的一生，耶穌看著她，說：「馬利亞！」

這正是耶穌一直等待的時刻！祂本可以先向彼得和約翰顯現，也可以先向彼拉多、該亞法或羅馬的百夫長顯現。但是都沒有，這份禮物是給馬利亞的。耶穌不讓馬利亞觸碰祂，是因為祂還未升到天父面前，確認自己的犧牲已被接納（17節）。八天後，耶穌允許多馬摸祂復活的身體，這表明從祂與馬利亞說話到祂與多馬說話的這段時間裏，耶穌已經升到父那裏去了（27節）。試想這一幕！天父正在等待，整個天庭正拭目以待。耶穌寧願讓天庭稍待，祂要去安慰一位流淚的門徒。耶穌在面見天父之前先向馬利亞顯現。祂為了馬利亞推遲了去天庭的行程，而整個天庭也願意等待。

這就是耶穌對孤獨、迷茫、受傷害之人的愛。即便是現在，基督也願意重新安排祂在天上的工作，只為在最恰當的時刻為祂所愛的兒女提供幫助。



深查

下列經文與〈約翰福音〉第20章有何關聯？

看到眼淚：

- 詩篇56:8
- 羅馬書12:15
- 提摩太後書1:3,4

哭泣之後的喜樂：

- 詩篇30:5
- 詩篇126:5,6
- 約翰福音16:20-22

醫治心碎之人：

- 詩篇147:1-7
- 路加福音4:18
- 啟示錄21:4



與重點經文相關的還有哪些經文/應許？



深聚

再次默想〈約翰福音〉
第20章，看它揭示出耶穌的哪些方面——祂的品格、祂的優先次序以及祂的工作。

你對於馬利亞的故事有甚麼共鳴？

祈禱回應：

拯救最壞的罪人

〈箴言〉列出了耶和華所恨惡的七件事。我們沒有依據能判斷馬利亞身上的七個鬼和這七樣罪在上帝的眼中孰輕孰重。但〈箴言〉書中的罪其實離我們並不遙遠：「高傲的眼，撒謊的舌，流無辜人血的手，圖謀惡計的心，飛跑行惡的腳，吐謊言的假見證，並弟兄中布散紛爭的人。」（箴6:17-19）讓我們好好想一想！我們中有多少人曾經將不屑寫在臉上？有多少人曾在學校考試中作弊？有多少人因看電動遊戲、電影和書籍而沉迷於邪惡的想像？有多少人撒過謊？又有多少人曾經挑撥離間？

我們越是思考〈箴言〉中的七宗罪，就越能對馬利亞的故事感同身受。如果我們對於上帝饒恕之深廣視而不見的話，的確很難對馬利亞的經歷產生共鳴。大多數人認為自己只需上帝一點點的饒恕就夠了，因為他們認為自己所犯的罪又少又輕。但耶穌曾說：「除了上帝以外，沒有一個良善的。」（太19:17）所羅門也說：「世上沒有不犯罪的人。」（王上8:46）保羅說：「因為世人都犯了罪，虧缺了上帝的榮耀。」（羅3:23）每個人都要完全倚靠上帝的恩典和慈愛。我們都有問題，都有痛苦，都是破碎的人，但耶穌來就是要醫治心碎之人。祂將新的生命賜給那些最不可能得救的人。只要有耶穌在，沒有人會是絕望的。不管我們眼淚背後藏著甚麼，耶穌來就是要將我們與天庭相連。讓我們歡喜快樂吧！

無論我們的過去如何，有了上帝，我們就有了充滿希望的光明未來。在上帝的「面前有滿足的喜樂」和「永遠的福樂」（詩16:11）。等我們到了天國，上帝會對我們說：「進來享受你主人的快樂。」（太25:21）不過這應許可不單指未來。即便是現在，上帝也願意以這滿足的喜樂填滿我們生命的各個角落，而且這喜樂不斷湧流，滋潤我們身邊的人（約4:14；7:38）。馬利亞找到了這喜樂。她最後一次出現在《聖經》中，是正在向眾人傳揚復活的救主的時候（約20:18）。耶穌更新了她的心思，將她悲傷的眼淚變成喜樂的淚水——這正是祂想要在我們每個人身上成就的事。

被淚水蒙住雙眼

「在墓園中，馬利亞曾立在那裏哀哭，不知耶穌就在身邊。她的淚水蒙住眼睛了，以致認不出救主來。而門徒的心也是這樣滿了憂愁，以致不相信天使的信息和基督自己的話。

「今日有多少人同這些門徒一樣！多少人發出馬利亞絕望的怨聲：『有人把我主挪了去，我不知道放在哪裏。』救主很可以對多少人說：『為甚麼哭？你找誰呢？』祂就在他們身邊，但他們模糊的淚眼竟認不出祂。祂對他們說話，他們竟不明白。」（懷愛倫，《歷代願望》，1898年，794頁）

「但是一個願意領受屬天之寶貴真理的生靈，不論他沉溺於罪中到怎樣的地步，救主總不至撇棄他。祂的聖言對於一班稅吏和妓女，就是新生的開始。抹大拉的馬利亞——就是救主曾從她身上趕出七個鬼的那一位，乃是最後離開祂的墳墓，也是祂在復活之晨首先加以致意的人。那位原為福音強敵之一的大數人掃羅，卻變成了基督忠貞的傳道人保羅。在仇恨與侮蔑的外表之下，甚或在罪行與墮落之下，也可能藏著一個生靈是基督恩典所要加以拯救，而使之成為救贖主冠冕上閃耀的珍寶。」（懷愛倫，《福山寶訓》，1896年，129頁）

「上帝不願我們常被無聲無息的憂傷所壓倒，以致痛心欲絕。祂甚願我們舉目仰望祂可愛的慈顏。賜福的救主正站在許多淚眼模糊，以致不能辨識祂的人身旁。祂甚願握住我們的手，希望我們懷著單純的信心仰望祂，讓祂來引導我們。祂的慈心是向我們的悲哀、我們的憂愁和我們的試煉敞開著的。祂以永遠的愛愛我們，以仁慈圍繞著我們。我們要堅心倚靠祂，並終日默想祂的慈愛。祂必提拔心靈超越日常的憂愁與煩惱，而進入平安的樂境。」（懷愛倫，《福山寶訓》，12頁）

「婦女可以成為義的器具，作聖潔的事奉。最先報告耶穌復活的是馬利亞。……如果現今只有一個婦女的地方有了二十位願意以這項神聖的使命為她們所愛的工作，我們就會看見多得更多的人歸向真理了。在這項傳揚真理的偉大工作中，需要基督徒婦女提煉人，軟化人的感化力。」（懷愛倫，《佈道論》，1946年，471頁）



深用

複習存心節。本周你當如何將它運用到生活中去？

在學完本周的課程後，你在個人生活中應當如何應用？你可以先採取哪些具體的步驟？

在你的學校、家庭、職場和教會生活中（或其他場合），可以採取哪些實際的做法？



深談

利用安息日學時間 (或聖經學習小組) 分享你對本周存心節和聖經學習的洞見、發現、觀察結果和問題。和小組成員討論這些問題。

-
- 你認為耶穌選擇抹大拉的馬利亞作為見證祂復活的第一個人，原因何在 (可16:9)？
 - 被鬼附通常會有甚麼表現 (可1:21-26；5:1-5,15；9:17-27)？
 - 關於馬利亞的背景，我們還知道甚麼？ (路8:1-3)
 - 為甚麼我們常常會認為看得見的罪比隱藏的罪更嚴重？
 - 還沒等耶穌出現，彼得和約翰就慌忙離開了墓地，我們能從他們的舉動中看出甚麼 (約20:1-18)？
 - 你認為在馬利亞的淚水中飽含著哪些情感 (約20:11-15)？
 - 為了安慰馬利亞，耶穌寧願推遲返回天庭，祂這樣做有甚麼意義 (約20:17)？
 - 甚麼情況下我們應當停下手中的一切去幫助他人？甚麼情況下可以稍後幫助？我們該如何區分？
 - 耶穌究竟有多在乎我們的眼淚？
 - 馬利亞的故事告訴我們，上帝拯救最破碎之人的能力有多大？