



2026

Q1

深入人心研经指引
更新心思意念

更新心思意念

2026 第一季度

第 一 周	修复破碎的心灵 罗马书 12:1-3	4
第 二 周	全人的恢复 列王纪上 19 章	14
第 三 周	领受基督的心 腓立比书 2:1-11	23
第 四 周	纠正认知上的扭曲 腓立比书 4:6-13	32
第 五 周	攻克壁垒 哥林多后书 10:3-5	43
第 六 周	抵挡诱惑 马太福音 4:1-11	52
第 七 周	平静愤怒的心 雅各书 1:19-21	63
第 八 周	经历饶恕 马太福音 18 章	74
第 九 周	寻得内心的平安 约翰福音 14 章	85
第 十 周	管理压力 马太福音 11:25-30	94
第十一周	医治忧伤 帖撒罗尼迦前书 4 章	105
第十二周	心里得满足 以赛亚书 58 章	116
第十三周	拯救受伤的人 约翰福音 20 章	127

深入人心的理念

深入人心安息日学青年研经指引课程是为那些渴望获得更深刻的研经经验的人开发的。它将鼓励你以更深刻、更广泛的方式研究圣经，最终使你向他人分享成长经验的能力倍增。如果你愿意接受挑战，参与这次研经学习，那么本书从内容到形式都是为了强化你的属灵旅程而精心设计的。

形式

如果你翻开日志版，一定会为这么多的空白处而惊讶万分！放心，我们不是忘了印。这些空白处是故意留给你们，留作个人研经之用。页边空白处给出了如何结合经文进行研究的指导，你可以在笔记处写下你对经文的体会。

许多研究表明，将你对文章的想法、反思和理解写下来，能够加深它们在你头脑中的动觉印象。所以，请花些时间在空白处写下你的感受吧！

如果你这样做了，那么这本日志将在你需要分享圣经研究、讲道或针对特定圣经主题深入思考时，成为你宝贵的参考资料。

益处

综上所述，深入人心研经指引课

程能为你带来以下益处：

- 深化你作为一个以基督为中心、相信圣经并等待基督复临的基督徒身份。
- 学习如何为自己的生命而研究圣经
- 打造属于你自己的圣经学习，供分享之用
- 教别人如何学习圣经，如何写日志
- 自己编写好材料后，会对圣经主题理解得更加深刻
- 在事先准备的基础上，参加更加生动的圣经小组讨论
- 在学习中使用模拟和数字化的方式，扩展你的能力
- 少听一些个人的意见，多看圣经中关于某个主题的真实内容
- 对主耶稣基督，要有更加全面的认识、敬爱和事奉

最后，你可能要付出更多努力才能感受到这本新课程的益处，但这些努力一定是值得的。在你对经文苦思冥想之时，或是学习不断操练默想上帝话语的时候，要恳切地祈求圣灵的帮助。在你研究圣经的时候，邀请上帝教导你，塑造你，你一定不会感到后悔的。

使用方法快速指引

1. 认真而诚实地祷告！
2. 要阅读圣经（这是一本研经指

南——圣经的这部分决不可忽略！)

3. 用你最喜欢的笔来写日志的内容。
4. 深入人心材料可以用于日常灵修（七天七步，13周课程可供三个月学习）或用于每周研经学习、安息日学、祷告会、家庭敬拜或是学习圣经方法的门徒训练。

学习指引分段

深引——介绍本周学习的经文和主旨。

深考——提示读者应当抄写的经文。

深化——专注于实际的要点、反思的原则以及背景细节。

深思——更多侧重于经文中可能产生的辩护性的观点和问题。

深查——列举了除存心节之外的经文，便于交叉研究，以获得更深入的洞察力和清晰度。

深聚——将文章和原则的中心放在指出耶稣基督是永活的话语上。

深用——从怀爱伦的著作中摘录出对这段经文或主题的观点。

深谈——列举一系列问题供人思考，或用作讨论的题目（例如，在安息日学的讨论）。

祈愿因着你的用心和努力，上帝的话语能深入人心。不但造就了你也能影响你周边的朋友去认识那创造宇宙的真神。

修复破碎的心灵



第一周

偏离正轨

当今世界渴望真正的平安、喜乐与爱。太多人默默地忍受着痛苦、孤独、恐惧和悲伤，看不到丝毫希望和医治。若放任情绪创伤不断加深或迟迟不去解决，人就可能陷入抑郁，或患上其他心理问题。根据世界卫生组织（WHO）的数据，每八人中就有一人患有心理健康障碍（2022，www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders）。当人的心理状况失控时，往往会导致自残或自杀。全球每年约有七十万三千人死于自杀，这是15-29岁青年的第四大死因（WHO，2023，www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide）。要知道，每一起自杀事件背后，还有数十次自杀未遂。

这些数据对年轻人尤其具有警示意义，因为他们受到心理健康困扰的比例特别高。根据来自64个国家针对近50万名网络用户的调查，年轻人（18-24岁）出现心理健康问题的可能性是其父母一代的三到四倍（Global Mind Project, 2022，<https://mentalstateoftheworld.report>）。看看这个世界，再看看我们的生活，就会意识到必须做出改变了。曾几何时，我们走错了方向，现在该回到正轨了。

这些数据表明，灵魂的仇敌正蓄意劫持人类思想。



深引

《罗马书》12:1-3

当今的产业通过现代科技、媒体以及快餐与垃圾食品来操控人心（这一点已有充分研究），但在这一切的背后，还有幕后黑手。《约伯记》中记载，当撒但出现在上帝的天上会议上时，上帝问他从哪里来，他回答说：“我从地上走来走去，往返而来。”（伯1:7）在大幕之后，有仇敌正在竭力控制人类的思想。然而，我们必须立志不效法这个世界的思维方式与条条框框。上帝正热切地等待我们转向祂，让祂借着“心意更新而变化”来改变我们。

请注意：本研读材料仅供属灵引导之用，不能替代专业心理健康治疗。



深考

按照你所选择的圣经版本抄写〈罗马书〉第12章1-3节。你也可以用自己的话重写这段经文, 或者列出大纲, 或者画出思维导图辅助理解。

深化



请翻回你抄写的经文，
学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的
词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些
特别的属灵洞见？

将《罗马书》12:1-3 中你
最喜欢的经文记在心里。
多写几遍来帮助记忆。

我们可以做哪三件事来
经历心意的更新？

列举撒但禁锢人类心意
意念的方法。撒但如何
俘虏你的思想的？

幕后真相

保罗在上帝的默示下写给罗马教会的信让我们一瞥上帝对信徒的心意——祂渴望人经历心意的更新（罗12:2）。心智是形成观念与目标、获得知识、解决问题、提出问题并作出决定的地方。当所罗门谈到心智的重要性时，他说：“因为一生的果效是由心发出。”（箴4:23）更新心思意念是指用新的思想、态度与动机替代旧的模式。修复破碎的心灵，就是战胜恐惧，放下苦毒，重新找回意义与盼望。

这样的更新会改变我们看待自己和他人的方式。保罗在《罗马书》第12章3节中描述了心意更新后人的谦卑态度，他告诉信徒“不要看自己过于所当看的，要照着上帝所分给各人信心的大小，看得合乎中道”。这里的“合乎中道”（英文直译“清醒”）不仅是指不醉酒，更是指属灵上的敏锐。清醒的心智敏锐且警醒，醉酒的头脑则麻木、眩晕、软弱、麻痹、记忆丧失，甚至失去意识。醉酒会扭曲人对自己和世界的认知，使人无法正常行走或安全驾驶。无论身体或灵性上的“醉”，都会严重妨碍理性思考的能力。属灵的清醒意味着保持头脑健康、敏锐。

耶稣的门徒彼得也曾规劝信徒要冷静思考，才能抵抗仇敌的攻击。“务要谨守、警醒，因为你们的仇敌魔鬼，如同吼叫的狮子，遍地游行，寻找可吞吃的人”（彼前5:8）。他又特别提醒末世的信徒：“万物的结局近了。所以，你们要谨慎自守，警醒祷告。”（彼前4:7）仇敌的目的就是让我们不要思考。他知道自己的时间不多，心中愤怒，因此竭力要毁灭我们（启12:12）。初代教会的教师装备信徒去辨别仇敌的诡计，这样就不会被打得措手不及或根本“不晓得他的诡计”（林后2:11）。今天的信徒也应当警觉，不让撒但劫持我们的思想，扰乱我们的思维。

彼得说这话是出于亲身经历。他三次不认主的

那一夜，耶稣不是已经劝他要“警醒祷告”了吗（太26:40,41）？耶稣不是警告过他，若属灵生命不加以防备，他就会不认祂吗（路22:31-34）？最后彼得因缺乏属灵的警醒，疏忽了祷告，结果他咒诅了耶稣，为自己的跌倒痛哭懊悔（太26:74-75）。他没有听从救主的劝告，不去留心撒但时刻准备着要毁掉他的生命。后来彼得意识到自己需要基督，于是悔改，他与耶稣的关系也恢复了，渐渐成长为大有能力的传道人。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

你希望上帝如何更新你的心思？

恢复上帝的形像

你是否曾经希望自己能回到过去，作个无忧无虑、天真无邪的小孩？上帝对你你的心意也是如此。上帝造人是要在他们的性格和品格上反映出祂的形像。怀爱伦在《教育论》一书中说：“亚当从创造主手中出来时，在灵、智、体方面都与他的创造主相似。‘上帝就照着自己的形像造人’（创1:27）。祂的旨意是人类生存得越久，就越充分地反映祂的形像，反映创造主的荣耀。”（1903年，15页）在罪败坏了人的本性之后，上帝的目标就成为要在祂的儿女身上恢复祂的形像。想要恢复上帝最初的设计，我们就必须允许祂重置我们的思想，更新我们的心意才行。当我们学会“有基督的心”（林前2:16）时，就有了崭新的心思意念。当我们接受基督为我们个人的救主和主宰时，我们就成为新造的人（林后5:17），日日寻求祂，渴望通过祷告、读经和成为祂的样式（顺服）来在祂里面成长。借着圣灵的大能，我们的思想将与祂的思想联合。祂的愿望将成为我们的愿望，我们的所思所行都会像耶稣一样。

好在有了圣灵的帮助，我们是有可能改变的。正如怀爱伦所说：“救赎的工作就是要在人类身上恢复创造主的形像，使他回到被造时完全的地步，促进他灵、智、体方面的发展，实现上帝创造他的旨意。这就是教育的目的，人生的伟大宗旨。”（《教育论》，15,16页）救赎的目的就是要恢复人类，使其发展，以反映出上帝的形像！当我们不断看见“主的荣光，好像从镜子里返照”时，就可以“变成主的形像，荣上加荣，如同从主的灵变成的”（林后3:18）。我们必须天天甚至时时刻刻将自己交托给圣灵，这样祂就可以改变我们的生命。

无论我们的心思如何破碎，情感如何受伤，上帝都会赐下圣灵，帮助我们从里到外重建、恢复并更新。上帝的大能足以医治我们所有的包袱、创伤、恐惧和敏感。没有什么精神或情感上重担是上帝无法帮助和医治的。需要注意的是，大脑不会脱离身体，它是身体的一部分。像其他疾病一样，某些精神疾病可能在今生无法治愈，然而，在任何情况下，上帝的恩典都是足够的。



深查

下列经文与〈罗马书〉
第12章1-3节有什么联
系？

更新的心思：

- 以弗所书4:22-24
- 哥林多后书4:16-18
- 提摩太后书1:7
- 诗篇51:7-12

属灵警醒的头脑：

- 以赛亚书5:20-22
- 帖撒罗尼迦前书5:8
- 彼得前书1:13-16



与重点经文相关的还有
哪些经文/应许？

深聚



再次默想《罗马书》第12章1-3节，从中寻找耶稣的踪迹。

祂透过本周的经文对你说了什么？

你对耶稣有了哪些不同的认识？

有什么正阻拦你更彻底地领受基督的心呢？你如何能消除这障碍？

祈祷回应：

基本步骤

从本课所读到的经文中，我们看到耶稣正邀请我们借着圣灵的大能经历心意的更新。今天我们可以采取三个基本步骤来回应祂的邀请：

每天祈求了解基督的心。不要让过去的失败定义你。允许上帝重置你的思想和冲动。邀请上帝借着圣灵的同在和能力，将基督的心赐给你。正如使徒保罗所写的：“你们当以基督耶稣的心为心。”（腓2:5）有基督的心意味着我们以祂的方式思考，从祂的角度看问题。通过学习耶稣的生平，我们学会以祂的思维方式思考。人关注什么，就会成为什么。将我们的心思意念交给上帝。我们要允许上帝在我们里面动工，一切阻碍都要任凭祂除去。我们应当祈求上帝帮助我们将心思意念交托给祂，全靠祂的影响和引导。上帝永远不会强迫我们把心交给祂；这一切必须心甘情愿。我们必须以敬爱尊重的心请祂坐在我们心思意念的宝座上，使祂居于生命的首位。《诗篇》第51篇10节中的祷告应当成为我们的心声：“上帝啊，求你为我造清洁的心，使我里面重新有正直的灵。”时刻保持警醒且清醒。警醒是指灵性清醒，头脑冷静，保持警觉（帖前5:6）。这说明我们要常常祷告，因为想要敏锐地看透敌人的诡计需要完全倚靠上帝，依靠上帝来警惕地辨别敌人的方法。我们必须守好灵魂的通道，留意通过感官进入内心的事物及其影响。忠心的守望者会远离一切败坏心智的事物，专注于真理与良善。

要知道，就算完成上述步骤也不能保证我们立刻就能感觉好转或是永远不会跌倒。上帝也许会立刻赐下平安，但我们的思绪或许仍在迷雾中，对上帝的信心仍然摇摆。缓慢的成长不应使我们感到失望或停滞不前。进步和恢复从来不是直线向前的，只要我们坚持做对的事，假以时日，美好的感受也会随之而来。当我们凭信心顺服时，超自然的事就会发生。约翰就说过这样的话：“凡遵守主道的，爱上帝的心在他里面实在是完全的。”（约壹2:5）当我们凭信向前迈进，以上帝的话为基础，有圣灵赋予力量，祂的爱就能改变我们。祂亲自为我们负责——我们可以信靠祂！

思念天上的事

“作为抵制罪恶的保障，专心关注善事，比无数法规和纪律的约束更有价值。”（怀爱伦，《教育论》，1903年，213页）

“外表的礼节决不能代替单纯的信心和完全的自我放弃。但是没有人能够自行倒空自己。我们只有让基督来完成这项工作。然后我们的心就会说：求你救我脱离我这个软弱而不像基督的自我。主啊！求你接纳我的心，因为我自己无力奉献它。它是你的产业，求你使它保持纯洁，因为我无法为你保守它。求你塑造我，陶冶我，把我带到纯洁的气氛中，使你爱的水流能充满我的心。”（怀爱伦，《基督比喻实训》，1900年，159页）

“我们借着以基督为默想的主题，祂就会成为我们谈话的主题；而借着观看，我们就会确实变成主的形像，荣上加荣，如同从主的灵变成的。人，堕落的人，可以借着心意更新而变化，以致能‘察验何为上帝的善良、纯全、可喜悦的旨意’（罗12:2）。他如何查验这事呢？借着让圣灵来占据他的心思、意念、精神和品格。这种查验进入哪里呢？‘我们成了一台戏，给世人和天使观看’（林前4:9）。”（怀爱伦，《你必得能力》，1995年，50页）

“爱基督最深的人，对人类必有最大的贡献。一个人若能忘掉自我，让圣灵运行在他心中，过完全献身的生活，他的贡献将是无可限量的。只要人能经受必要的训练而不发怨言，也不半途而废，上帝就要时刻教导他。上帝渴望显出他的恩典，只要他的百姓肯挪开障碍，他就必使救恩的活水，通过他们，如江河一样丰富地涌流出来。”（怀爱伦，《历代愿望》，1898年，250,251页）



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在个人生活中应当如何应用？

在你的学校、家庭、职场和教会生活中，可以采取哪些实际的做法？



深谈

利用安息日学时间 (或圣经学习小组) 分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。与小组成员讨论这些问题。

-
-
- 我们的心思意念在哪些方面需要更新？
 - 你有没有发现要更新思想很难做到？原因何在？
 - 你认为，年轻人面临的最严重的心理健康挑战是什么？
 - 撒但用来迷惑和分散年轻人心智的最成功的诡计是什么？
 - 有哪些日常的习惯和做法可以保护我们的心思意念？
 - 有基督的心是什么意思？我们如何能有基督的心？
 - 体贴肉体的心 (罗8:7) 和基督的心 (林前2:16) 有什么区别？
 - 我们怎样才能以一种有意义的、颠覆生命的方式仰望基督呢？
 - 一个人若天天将自己的心思意念完全交托给主，会是什么样子的呢？
 - 在心灵得更新的事上，有多少是我们的责任，有多少是上帝在我们里面的工作？

全人的恢复



第二周

意志消沉的先知

即便是《圣经》中最伟大的英雄也经历过心理抑郁的黑暗时期。《圣经》极为坦诚地描写了他们的挣扎。它并没有掩盖那些令人不适的细节，例如他们内心的活动。先知以利亚在迦密山上大败巴力先知时，以色列举国震动。他的故事在以色列历史上举足轻重，以色列人甚至将他与摩西齐名（太17:4-5）。然而，如果以利亚最大的胜利（王上18）后面没有紧接着他最惨痛的失败——突然被恐惧与忧郁的阴霾笼罩（王上19）——那么他的人生答卷看起来或许会漂亮得多。仅在一夜之间，以利亚从生命巅峰的属灵至高处，跌落至最深的抑郁低谷——甚至连命都不想要了（4节）。《圣经》的故事充满“混乱”的人性，但正因它忠实地记录了人的失败，才令它如此贴近每一个人的生命。

当我们跌入人生的低谷时，很容易钻牛角尖，觉得上帝再也不会使用我们，我们也帮不到任何人。我们甚至会觉得《圣经》中的应许都是给别人的。然而，类似以利亚的故事告诉我们——我们并非第一个与自己的心思意念斗争的人。即便是最忠心的基督徒、最成功的人，也曾经历抑郁与自我毁灭的倾向。上帝在以利亚最软弱的时刻，对他充满慈爱与理解。所以，他的故事应当带给我们希望，就是上帝也愿意帮助我们最黑暗的日子里重新站起来。

请注意：本研读材料仅供属灵引导之用，不能替代专业心理健康治疗。



深引

〈列王纪上〉19章

身心的联结

从某种意义上讲，以利亚曾与整个世界为敌；亚哈王曾差遣使者到各国寻找他（王上18:10）。三年的干旱、饥荒与死亡终于使整个国家在迦密山上屈膝。那场史诗级的较量围绕着谁是真神展开。在整个国家的见证下，以利亚的祷告蒙上帝垂听。若有人该对上帝的保守充满信心，那就是以利亚。在过去三年里，上帝以神迹供应他食物与水，也为他预备藏身之所（王上17:4-6,16）。当他勇敢无畏地站在亚哈王和军队面前时，他的事奉也达到荣耀的顶峰。按理说，此时的以利亚比以往更安全，但表象往往欺骗人。我们生命中最大的胜利，往往正是我们最脆弱的时刻。成功与失败都可能引发抑郁。像以利亚一样，许多人在属灵高峰之后，就遭遇剧烈的坠落。

夜里，以利亚听到有人要取他性命的风声，惊恐万分（王上19:3）。他担心得要死，于是慌乱逃命。很快，恐惧变为彻底的绝望。在绝望之中，他祈求死亡降临（4节）。

正当以利亚绝望之际，上帝差遣一位天使前来，安抚他焦虑的神经，恢复他清明的心智。天使关注的是他最基本的需要：食物、水、睡眠、运动、新鲜空气与阳光。在他又饿又累的时候，上帝没有与他理论（王上19:5-8）。心灵的医治始于身体的康复。这也是为什么撒但常常通过攻击身体来摧毁心灵。

以利亚的恢复比他的坠落要慢得多。经过四十天的逃亡，他不安地心终于平静。等他坐下，上帝才开始与他对话（9节）。其实早在三十九天前，上帝就可以使用他在耶斯列兴起一番改革，但上帝在我们脆弱的时刻极其耐心。祂是那么温柔，宁愿暂缓祂的工作来以利亚恢复。然而，上帝并没有让他像个隐士一样永远躲在山洞里。祂轻轻地扶起以利亚，让他重新回到服事的岗位（15-16节）。这正是上帝对每个内心破碎之人所做的事——祂要更新我们的心思意念，使我们重新站立，为祂所用。



深化

请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？



将〈列王纪上〉第19章中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

哪些状况最容易使我们跌倒？

当你跌倒后，需要多久才能恢复？



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

今天你至少可以做哪一件事来脱离科技与社交媒体，更好地与上帝和朋友联结？

失衡

上帝耐心地帮助以利亚走出绝望的境况，今天祂也愿意帮助我们，但许多人被困在无尽的沮丧中不可自拔。以利亚通过健康饮食与充分休息重新调整了心态，而我们中的许多人却陷入睡眠不足、饮食不良、缺乏运动的生活状态。在夜里本该睡觉的时候，我们刷社交媒体、沉迷追剧；白天又忙得脚不沾地，连好好吃饭喝水都做不到。长期的紧张、上瘾与压力，使我们忽视了运动、阳光与新鲜空气的重要性。我们的身体越虚弱，心灵与情绪就越脆弱。

本来维持健康的生活方式就充满挑战，而现代科技的发展更是让其难上加难。如今的科技公司刻意操纵用户情绪与消费习惯。智能手机中充斥着各种App，目的就是要刺激欲望、强化瘾症。手机无休止的通知让人的大脑长期处于压力状态。许多人因此患上了“错失恐惧症(FOMO)”，这是一种在社交媒体使用者中普遍存在的现象。他们总以为别人比自己过得更好，活得更潇洒。这些人会强迫性地查看社交媒体的动态，看看别人在做什么，一旦发现自己的生活似乎落于下风，心情就变得无比难过。

主动控制电子设备使用时间，重新找回生活平衡，对许多人来说都是有益的。改善的第一步是追踪自己使用电子设备的时间，并设定目标，将时长降低到较为健康的水平。例如：从晚上8点至早上8点完全不使用电子设备。设定一个“无科技日”也是个好主意。你也可以下定决心用餐时完全不碰手机。可以与家人或朋友共同制定计划。用你更喜欢的活动填补空闲的时间，比如亲近自然、从事创作（阅读、写作、手工、音乐），或能让心脏积极跳动起来的运动（步行、骑行、游泳等）。

我们要努力摆脱持续的精神刺激，好重新聆听上帝的声音。当以利亚终于平静下来愿意倾听的时候，上帝以微小的声音向他说话（王上19:12）。在这个嘈杂的世界中，轻声细语最易被忽略。要屏蔽世俗的噪音，否则在我们最需要的时候，很有可能听不到上帝的声音。



深查

下列经文与〈列王纪上〉19章有什么联系？

同样渴望死亡的人：

- 民数记11:15
- 约伯记3:20-22
- 约拿书4:3,8

身心联结：

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

←

与重点经文相关的还有哪些经文/应许？



深聚

再次默想〈列王纪上〉
19章, 从中寻找耶稣在
事奉中所遵循的原则。

你研读本周的内容后,
对耶稣有了哪些不同的
认识? 祂对你说了什
么?

你认为在哪些习惯上需
要加以改善? 今天你能
采取什么行动来做出改
变?

祈祷回应:

创造适合的条件

上帝希望我们拥有健全的心理健康, 体验真正的快乐。当耶稣在世时, 祂特别关心饥饿疲惫的人, 为他们提供食物与休息(太14:20; 路8:55; 可6:31)。耶稣希望我们的身体与心灵保持在最佳状态。

罗伯特·拉斯蒂格博士(Dr. Robert Lustig)在《美国人心灵的黑客》一书中提出了四个健康习惯, 名为4C, 可以帮助改善社交、情绪和心理健康:

1、联结(Connect)。与人面对面相处, 用有意义的方式共度时光, 使双方的幸福感都得以提升。要一起交谈、倾听、解决问题、娱乐、享受生活, 这些都能为大脑提供所需的社交刺激。放下电子设备, 只在必要时使用。最重要的是, 留出时间与上帝相处(创3:8; 出25:8)。

2、贡献(Contribute)。助人者自助。为他人的幸福贡献力量, 也是保持自身心理健康的重要方式。《圣经》告诉我们, 真实的、健康的、带来生命的基督教信仰包括花时间照顾他人的需要, 愿意贡献自己的时间、才干和资源来缓解他人的痛苦(太25:34-40)。

3、应对(Cope)。花些时间休息, 享受生活中的小确幸, 以此来应对困境。运动、培养有意义的兴趣、享受大自然、保证充足睡眠, 都能平衡大脑荷尔蒙。皮质醇、褪黑激素、血清素与多巴胺是人体重要的四大激素。当我们不好好休息和放松时, 激素分泌就会失衡, 结果导致失眠、压力、脑雾、免疫力下降。我们迫切需要放慢脚步, 真心敬拜创造主, 享受生活, 得享安息(出20:8-11; 可6:31)。

4、烹饪(Cook)。与一群人一起做饭、交谈、享受陪伴的时光。这样的联结会让生活充满活力。另外, 选择最优质的食物, 以促进身心健康(创1:29; 林前10:31)。整全食物植物性饮食能提供必需的维生素、矿物质和全面的营养。世界上最长寿的民族, 普遍以水

果、蔬菜、坚果、种子与谷物为主食。

当我们意识到上帝所创造的身心之间密切的关系时，就能促使我们养成良好的习惯，守护心灵的健康。我们中有许多人正如那位疲惫沮丧的先知以利亚一样，迫切需要休息与营养。即便这与世界潮流相悖（但1:8），我们也能够遵循上帝的健康生活计划。当我们选择健康的生活方式，将身体献上当作活祭时，祂就能重塑我们的心，使我们反映出祂的形像（罗12:1）。



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在个人生活中应当做出哪些调整和改变？

在电子产品的使用、饮食习惯和睡眠模式上，你可以用哪些实际的改变？

永不离弃

“盼望和勇敢乃是在侍奉上帝方面达到完全地步所不可或缺的。这都是信心的果子。灰心丧志乃是有罪而不合理的，上帝能够而且愿意‘格外’（来6:17）将祂仆人所需要用以应付考验和试炼的力量赐给他们。祂圣工之仇敌的计谋看来似乎周密稳妥；但上帝足能推翻其中最恶毒的。这乃是在祂看到祂仆人的信心已受充分考验之后，按祂自己所定的时候和方法而行的。

“对于灰心的人有一道可靠的救治之方，信靠、祈祷、工作。信心和行动所给予的保证和满足必是与日俱增的。你是否受了试探而致焦虑杞忧或全然灰心呢？即使在最黑暗的日子，各种形势似乎最拂逆的时候，不要惧怕，当信赖上帝。祂知道你的需要。祂具有一切的权柄。祂那无限的慈爱和怜悯是永不困倦的。不要担心祂不能实现祂的应许。祂是永恒的真理。祂决不会改变祂与凡爱祂之人所立的约。祂也必按照祂忠心仆人所需要效能的分量赐给他们。……

“上帝是否在以利亚受试炼的时辰丢弃了他呢？断乎没有！无论是在以利亚觉得自己被上帝和世人遗弃的时候，或是在应允他的祷告，从天上降火照亮山顶的时候，上帝总是一样的爱祂的仆人。如今，当以利亚沉睡的时候，有温柔的手拍他，并有悦耳的声音唤醒他。他惊醒过来，准备逃跑，唯恐是仇敌发现了他。但那俯视着他而充满怜悯的脸却不是仇敌的脸，而是朋友的脸。上帝已从天上打发一个天使送食物给祂的仆人。天使说：‘起来吃吧。’‘他观看，见头旁有一瓶水，与炭火烧的饼。’”（怀爱伦，《先知与君王》，1917年，164-166页）

“大脑是思维的器官和工具，控制着全身。为了使人体的其他系统保持健康，大脑必须健康。为了使大脑健康，血液必须纯洁。如果我们借着正确的饮食习惯使血液保持纯洁，大脑就会得到适当的养分。”（怀爱伦，《健康劝言》，1923年，586,587页）



深谈

利用安息日学时间(或圣经学习小组)分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。与小组成员讨论这些问题。

←

- 上帝采取了哪些方法帮助以利亚从绝望的状态中恢复过来?
- 我们如何能变得更敏锐,听到上帝安静微小的声音?
- 饮食对于心理健康有什么影响(但1:5-20)?
- 要将我们的生活、日程安排和习惯保持在平衡状态(充足的睡眠、营养、运动等),最大的困难是什么?你有什么建议?
- 为了健康的缘故,在使用科技产品上有哪些界限?
- 有哪些具体的方法可以改善睡眠和饮食习惯?
- 你和你的朋友可以通过哪些方式来养成4C习惯(联结、贡献、应对、烹饪)?
- 我们如何帮助有心理健康问题的人更愿意在教堂里分享自己的故事?
- 上帝看顾以利亚的故事告诉我们,面对灰心丧气的人,我们应当怀着怎样耐心?

领受基督的心



第三周

深引



〈腓立比书〉2:1-11

心有灵犀

有一天在讲道前，我坐在教会的讲台上听事工报告。当一位事工负责人讲到他们部门的事工消息时，我在座位上动了一下。这时，我看到我的妻子向我投来心领神会的眼神。讲道结束后，在回家的路上，妻子问我，为什么在听那位负责人发言时会有那种感觉。接着她把我当时心里所想的说了出来。她真的知道我在想什么——一字不差！我惊讶地问她怎么会知道我的想法。她回答说，我们结婚已经有一段时间了，她已经很了解我了。

当两个人成为一体时，他们仅凭观察对方的姿势、举动和表情就能确切地知道对方在想什么。更美的是，不仅有人能知道我们在想什么，而且我们也能开始思想一致！如果你我作为人类都能做到这一点，那么试想，当我们邀请上帝进入我们的生活，祈求有基督的心，并与祂建立亲密的关系时，会发生何等奇妙的事！《圣经》说：“谁曾知道主的心去教导他呢？但我们是有了基督的心了。”（林前2:16）我们能领受基督的心，这是多么不可思议！有什么能与之相比？

当基督进入我们的生命，两颗心合而为一，祂的意念就成为我们的意念。我们的行为就变成了基督也会做的事。在本周的课程中，我们要学习如何拥有基督的心。

请注意：本研读材料仅供属灵引导之用，不能替代专业心理健康治疗。



深考

按照你所选择的圣经版本抄写〈腓立比书〉第2章1-11节。如果时间紧迫,可以抄写4-8节。你也可以用自己的话重写这段经文,或者列出大纲,或者画出思维导图辅助理解。



深化

请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？

将〈腓立比书〉第2章1-11中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

如果你更多地拥有基督的心，在态度上会有怎样的改变？

如果你更多地拥有基督的心，你的人际关系会有怎样的改变？

拥有基督的心思

拥有基督的心是我们作为基督徒的核心。如果更多自称是基督徒的人，能在他们的态度和思想上真正表现出基督的心，这个世界将会变得更好。保罗劝勉各地的信徒“你们当以基督的心为心”（腓2:5）。“当以……为……”就是允许它发生，或者不阻止将要发生的事情。这需要做出选择。我们必须选择让上帝去做我们自己所不能做的事。上帝带领我们走在正确的道路上，我们也必须求祂赐给我们跟随的能力。灵程路上的每一步都完全依靠上帝。正如保罗写道：“因为你们立志行事都是上帝在你们心里运行，为要成就他的美意。”（13节）

保罗给腓立比人写信时是在监狱里，当时他的自由和行动都受到限制。如果有人有权利抱怨，那一定是被囚禁于罗马的保罗，然而他的信却强调了即使在最困难的情况下也要喜乐的重要性。这件事也需要人做出选择。即使在最令人沮丧的情况下，保罗对上帝的旨意仍然充满信心（腓1:12-14）。

腓立比教会的信徒们也存在现实的矛盾（4:2）。也许你见过类似的情景，在教堂或大学里都会出现。保罗呼吁他们“意念相同”，“爱心相同”，“有一样的心思”（2:2）。只有我们每个人都接受基督的心，才能有合一的思想。只有当我们放下自私的野心和骄傲，谦卑地看别人比我们强时，这种合一才能实现（3节）。那些有基督的心的人不会只关心自己的好处，也会考虑别人的利益（4节）。拥有基督的心意味着我们应该拥有与耶稣同样的态度，并且应该像祂那样待人接物。《新国际版圣经》用简单的语言给出了更深入的见解：“在与他人相处时，要有像基督耶稣一样的心思。”（5节）

基督作为我们的榜样，祂放弃了天国的荣耀，降卑来到这罪恶的世界，以人的样式活得如同仆人，且死在十字架上，像个被指控的罪犯（6-8节）。耶稣是爱和谦卑的最高典范。在基督身上，我们看到完美的榜样。今天，我们面临的挑战是要有基督般谦卑的心，以仁慈和尊重对待彼此，像上帝珍视我们一样重视彼此。

更深的信心和顺服

上帝希望我们拥有和祂爱子一样的信念。耶稣相信天父，即使在最黑暗的时刻也会坚守祂的信心。当我们效法耶稣时，这样的信心正是我们需要的。我们可能会像耶稣一样呼喊：“我的上帝，上帝的神，为什么离弃我？”（太27:46）。我们可能会像耶稣一样觉得被上帝抛弃，祷告也无人理会。但当我们对祂的爱没有把握时，我们依然可以选择继续相信祂。这是超越感觉的信仰，无论环境如何，都要紧紧抓住上帝。像耶稣那样凭信而活，我们会经历上帝拯救的大能（罗1:16）。有耶稣的信心住在我们里面，多严峻的挑战都能克服。

当我们有了基督的心，上帝的律法就会写在我们心里，我们也会以遵行祂的旨意为乐（诗40:8）。上帝的律法指引着基督和祂所做的一切。耶稣来不是要废掉律法，而是要通过完全的顺服来成全律法（太5:17）。〈罗马书〉第8章7节告诉我们，由于人的罪性，我们天生与上帝为敌，无法凭自己的力量完全顺服祂的律法。因此，领受基督的心意味着我们的心思要被完全重塑，从恨恶上帝的律法变成爱它。凡有耶稣心意的人都必亲身经历新约的应许：“我要将我的律法写在他们心上，又要放在他们的里面。”（来10:16）当上帝的律法写在我们的心上时，我们会像耶稣那样，乐意做上帝的工，顺从祂的指示。

〈启示录〉应许说，当耶稣再来时，世上仍有一群人会遵守祂的诫命，持守耶稣的信心（14:12）。哪怕到世界的末了，也总有人借着信心和顺服显明基督的心。我们可能会认为基督的心是为比我们更好的人预备的，但基督却要把祂的心赐给最破碎的人。任何人都可以成为上帝忠心的儿女——这不是因为我们自己的良善、自制或聪明，而是靠着上帝赐给我们基督的义来遮盖我们，住在我们里面，并透过我们流淌出来。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

再来思考这个问题，基督的心与体贴肉体的心有什么不同？

深查



下列经文与〈腓立比书〉第2章1-11节有什么联系？

体贴肉体的心：

- 罗马书8:7
- 以弗所书2:3
- 腓立比书3:19

基督的心：

- 哥林多前书2:13-16
- 提摩太后书1:7
- 诗篇51:10

同心合意：

- 腓立比书1:27
- 腓立比书3:15,16
- 腓立比书4:2

与重点经文相关的还有哪些经文/应许？

真的会发生吗？

在一次辅导初谈中，一位新来的求助者主诉自己压力大、焦虑、浑身疼痛。一起祷告过后，她开始讲述自己与丈夫的关系是如何破裂的。圣灵感动我问她：“告诉我，你现在对丈夫有什么感觉？”她回答说：“我恨他！”她哭了，我们就这样安静地坐着，大概一分钟。我希望给她点时间整理情绪，也给圣灵有时间工作。随后她谈起了她怨恨的根源和导致这些感受的种种琐事。我给她的建议之一是祷告，求上帝赐她基督的心，好让她能以基督的眼光看待丈夫，用新的方式与他相处。

两周后，当我们再次见面的时候，我询问她的进展。她回答说，一切都很顺利！我问她是什么带来了改变，她说：“每天早上，我都按照你的建议去祷告，有时甚至一天几次。我祈求拥有基督的心。我注意到我的内心开始发生变化，看待丈夫的方式也不同了。然后耶稣教我如何用爱、耐心和仁慈来回应他。第一周结束时，我丈夫说，我对待他的方式深深打动了他。然后他也开始改变，上个安息日，我们一起去教堂，这是几年来的头一次。为拥有基督的心祷告是这样简单，却影响深远！”一切荣耀归于上帝！

今天，此时此刻，就在你读这篇文章的时候，耶稣正在治愈人们的婚姻，使疏远的家庭成员和解，帮助人战胜瘾症，以非凡的方式改变人们的生活。这个过程并不总是立竿见影的，也不总是在两周内就会见效。上帝从不强迫任何人改变。我们不能左右他人的态度或命运，但我们自己可以选择耶稣。我们可以承认自己的罪，接受上帝的宽恕。我们可以接受祂赐下的永生，允许祂改变我们待人接物的方式。倘若某段关系涉及身体上、情感上或性方面的虐待，应当立即采取必要的自我保护和安全措施。

拥有基督的心是完全可能的。经上说，“你们得不着，是因为你们不求”（雅4:2）。今天，我邀请你开始为领受基督的心祷告。伟大的事情在等待着你，奇妙的变化必会发生。



深聚

再次默想〈腓立比书〉
第2章1-11节，从中寻找耶稣的踪迹。

祂透过这些经文亲自对你说了什么？

当你祈求得着基督的心时，你相信祂能为你的生命带来哪些改变？

祈祷回应：

深用



复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在个人生活中应当如何应用？第一步应当怎样做？

在你的学校、家庭、职场和教会生活中，可以采取哪些实际的做法？

被洁净、得提升、被炼净

“人类在外貌和品格上都赋有上帝的形像，唯有基督是天父‘本体的真像’（来1:3）；但人类也是照着上帝的形像造的。他的性情是合乎上帝旨意的。他的心智能领会天上的事。他的爱情是纯洁的；他的食欲和情绪都受理智的支配。他既赋有上帝的形像，并完全顺从他的旨意，所以他是圣洁而幸福的。”（怀爱伦，《先祖与先知》，1890年，45页）

“奉基督的名祈求，有深长的意义，包括接受祂的品格，表现祂的精神，并实行祂的工作。救主的应许是带有条件的。祂说：‘你们若爱我，就必遵守我的命令。’祂不是救人留在罪恶中，乃是救人从罪恶里出来。凡爱祂的人，必要借着顺从来显明他们的爱心。”（怀爱伦，《历代愿望》，1898年，668页）

“每一个人都有权选择占据他思想塑造他品格的题材。”（怀爱伦，《教育论》，1903年，127页）

“思想必须受训练。要约束自己的心智，以便心智用在正确的方向，遵照良好制定的计划；然后才会步步前进，没有光阴或力量浪费在随从模糊的想法和随便的计划上。我们必须考虑人生的目的和目标，始终着眼于有价值的宗旨。每一天都应训练思想，使之持守要点如同磁针指向磁极。每一个人都应该有自己的目标和宗旨，然后要使每一个思想和行为都具有完成所定宗旨的性质。必须控制思想。必须有坚定的决心完成你要开始做的事。”（怀爱伦，《崇高的恩召》，1961年，112页）

“青少年应该及早开始培养正确的思维习惯。我们应该训练心智在健康的轨道思想，不许它细想邪恶的事。诗人感叹：‘耶和华我的磐石，我的救赎主啊，愿我口中的言语、心里的意念在你面前蒙悦纳’（诗19:14）。”（怀爱伦，《心理、品格和个性》，657页）

“上帝已作了充分的准备，使我们的思想可以变得

纯洁、高尚、文雅、高贵。祂不仅应许要洁净我们脱离一切不义，而且为恩典的供应作了实际的准备，提拔我们的思想朝向祂，使我们能赏识祂的圣洁。我们可以认识到我们是基督的产业，我们要向世人彰显祂的品格。我们既得到天上恩典的预备，就开始披戴基督的义，穿上婚筵的礼服，适合参加婚筵。我们变得与基督合一，与上帝的性情有份，得到洁净，变得文雅高尚，被承认为上帝的儿女——上帝的后嗣，与耶稣基督同作后嗣。”（怀爱伦，《青年导师》，1897年10月28日）



深谈

利用安息日学时间 (或圣经学习小组) 分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。与小组成员讨论这些问题。

-
- 有基督的心是什么意思？
 - 有基督的心如何影响我们的人际关系 (腓2:3-5)？
 - 根据〈腓立比书〉第2章，有基督的心如何改变我们看待自己的方式？
 - 你认为，人们对基督的心的含义有怎样的误解？
 - 有基督的心如何改变我们对虐待、操控、暴力的反应？ (诗82:3,4)
 - 如果每个人都有基督的心，那么你的教会会出现怎样的变化？
 - 当我们反映基督的形像时，上帝的律法在我们心中居于什么地位？ (诗40:8；来10:16)
 - 若我们有基督的心，我们的信心会是如何？ (启14:12)
 - 在接下来的一周，你会用什么方法来领受基督的心？

纠正认知上的扭曲



第四周

发臭的思维

最近，我在辅导一位染上毒瘾和电子烟的年轻人。他从小就认定自己这辈子必定一事无成，这种想法一直困扰着他。吸毒就成了他逃避现实的法宝。在辅导的过程中，圣灵使他认识到，“你永远不会有出息”的想法只是他从童年经历里学来的谎言。圣灵引导他接受现实：“如今，那些在基督耶稣里的就不被定罪了。”（罗8:1）他开始每天重复这句话，这样就能日日靠着上帝的话战胜敌人的谎言。他重获新生了（参见约8:32）。

我们都容易陷入各种认知扭曲——这个听起来花哨的词是用来描述无益的或功能失调的思考方式。我们对自己说的谎有很多：“我不够好。”“没人关心我。”“如果我走了，没人会想念我。”“我是个失败者。”“我一无是处。”诸如此类。想要更新我们的心意念，就要直面这些“发臭的思维”，寻找方法建立真实且健康的思维模式。

耶稣要把我们从不理智的想法中释放出来，因为它们会导致悲伤、焦虑、担忧和抑郁。相信关于自己和他人的谎言会伤害我们的健康：身体、心理、情绪、社交与灵性都会受损。我们的心态决定了我们的现实。我们得自由的程度，与接受真理并拒绝谎言束缚的程度相称（参见约8:31-32）。耶稣来到世上就是要驱散黑



深引

〈腓立比书〉4:6-13

暗、显明真理。只有在耶稣里，我们才能认识自己真正的价值。上帝眼中的我们才是我们真正的身份，而不是别人或自己曾贴上的贬值标签。无论别人如何评价你，自己如何看待自己，耶稣总能解放我们的思想，使我们有清晰的思维。

请注意：本研读材料仅供属灵引导之用，不能替代专业心理健康治疗。



深考

按照你所选择的圣经版本抄写〈腓立比书〉第4章6-13节。如果时间紧迫,可以抄写第8节。你也可以用自己的话重写这段经文,或者列出大纲,或者画出思维导图辅助理解。

深化



请翻回你抄写的经文，
学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？

将〈腓立比书〉第4章6-13节中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

你怎样才能更好地保守你的心思意念（腓4:7）？根据〈腓立比书〉第4章8节，你觉得有什么事需要从中剔除？

保守心思

思想是由大脑中电信号和化学物质相互作用的复杂过程中产生的。思想是真实的，它们对我们的感觉和行为有直接的影响。每当我们产生气愤、苛刻、悲伤或古怪的想法时，大脑就会释放化学物质来放大负面情绪。比如人生气时，肌肉会变得紧张，心跳会加快，手也会出汗。甚至有些人会感到有点头晕。心烦意乱会引发头痛或胃痛。当负面情绪升级时，身体会释放皮质醇和肾上腺素。如果这种情况持续太久，就可能会出现严重的心脏和肠胃问题。消极的想法会带来破坏性的后果。

当我们产生美好、快乐、充满希望或善良的想法时，大脑会释放出让我们的身体感觉良好的化学物质。肌肉会放松，心跳和呼吸会减慢。积极的心态会保持多巴胺和血清素的平衡分泌，有助于培养良好的身心健康。

思想的影响极其强大！每一个念头都会影响身体的细胞。因此保罗劝勉信徒要“在基督耶稣里保守你们的心怀意念”（腓4:7）。我们从基督那里得能力去守护自己的想法和感受。我们不该放任自己成为思绪失控的牺牲品。仇敌会诱使我们相信，我们是无法改变自己的想法的，许多人已经受骗上当。其实，即便一个人有着世界上最卑贱、最恶心的思想，只要他愿意改变，也能在基督里得清洁。按照《圣经》的教导，我们可以选择思想的对象。

花时间思考正确的事情可以改变一切（8节）。这就是为什么我们必须研究耶稣的生平，把目光放在祂身上。我们仰望祂，自己也就改变了（林后3:18）。我们越是长时间地注视或思考什么，就会越像什么。我们所凝望的，会影响我们的思想和态度。有许多人都被大举入侵的思绪困扰，其来源就是所关注的大众媒体中反映的娱乐、政治和问题。即使在教堂里，我们都有可能失

去对耶稣的仰望！有些人只有在看到那些相信上帝的人反映出祂的品格时，才会归向基督。即使你从小就在教会，也可能会有人——也许是领袖——让你远离耶稣。赞美主，因为祂总能把我们拉回到祂身边。想要改变情绪，我们必须把注意力转向耶稣，这样我们才能反映出祂的形像。借着默想基督，我们的心才能与祂的意念合一。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

你曾经相信过哪些关于自己或他人的谎言？

凡是真实的

每当我们感到悲伤、疯狂、紧张或失控时，应该用〈腓立比书〉第4章8节的第一句话来做个测试：“它是真的吗？”错误的想法必须用上帝的话语来应对，并从头脑中除去。即便怀疑、猜忌和沮丧如大山般压来，也是可以识别和克服的（可11:22-24）。要每天讲真理，宣讲《圣经》的应许。

想要头脑更清晰，就必须有意识地将那些阻碍我们心境平安的想法铲除。夸张或非理性的思维模式——即认知扭曲或思维谬误——会说服我们相信关于自己和他人的有害谎言。当阅读下列例子时，请记住，认知扭曲并不等于百分之百的谎言：

● **非黑即白的思维**：看待事物非黑即白，非对即错，没有中间地带。本质上说就是“如果我不完美，我就是个失败者”。例如，“我没有写完那篇论文，所以这完全是浪费时间。”“如果我不是状态爆棚，那参加比赛就没有意义。”“他们没来，他们完全靠不住！”

● **以偏概全**：以有限的经验对某事做出宽泛的假设。在提到单一事件时，常用“总是”或“从不”来形容。例如，“我永远不会升职。”“她总是那样！”

● **大题小做/小题大做**：习惯将事情夸大或是看轻，通常会跟着“大麻烦”。例如：“今天是我一生中最糟糕的一天。”“我忘记那封邮件了，老板一定不会再信任我了，升职加薪不可能了，老婆也会离我而去。”

● **贴标签**：根据单一特点或一次事件，给自己或他人贴上负面的标签或评价。例如：“我没能向同事据理力争，我真是个懦夫。”“我犯了个错误。真是彻头彻尾的失败者！”“他没想到会这样吗，真是白痴！”

● **妄下结论**：在没有证据或事实支持的情况下，对别人对你的看法或未来做出消极的假设。例如，“做完报告后，我看到一些同事在交头接耳；他们一定是在批评我的表现。”“我这辈子都要单身了。”

● **归咎与针对**：不完全是你的责任时把责任揽到自己身上，或是归咎他人并且否认自己有责任。例如，“这一切都是我的错。”“这是他的错。”“如果不是她对我大喊大叫，我就不会生气，也就不会出车祸了。”

● **情绪推理**：不顾可能存在的事实证据，全凭情绪来进行推理和做决定。——“我感觉是这样的，所以一定是这样的。”这种想法假设感觉是真实的，而没有深入挖掘它是否准确。例如，“我觉得自己像个白痴（这一定是真的）。”“我感到内疚（我一定是做错了什么）。”“我很沮丧，所以我什么都做不了。”

● **心理过滤**：只关注消极的一面，过滤掉积极的一面。例子：1、你和朋友在餐厅度过了美好的夜晚，但你在回来的路上遇到了交通堵塞，就说这一晚上都毁了。2、你得到了工作评估的反馈，有很多好评，但你只关注说自己需要改进的评价。

● **低估积极的一面**：不承认积极的一面，或者坚持认为积极的行为、品质或成就不重要。它与心理过滤类似，不同的是后者只看消极的一面而忽略积极的一面，而前者看到积极的一面却故意贬低。例如，在完成某件事后，说：“任何人都能做到”或者“谢谢，但是我犯了一个错误。你没注意到吗？”

● **“应该”句表述**：将固定的规则强加在你、他人，甚至世界“应该”如何运作上，如果没有达到预期，就会感到内疚或沮丧。例如：“我早该知道的。”“我不应该犯错误。”“他不应该那样开车。”“世界应该是公平的。”有些基督徒对此感到困惑，因为我们会认为，“难道我们就没有应该做的事情吗？”比如读经，去教堂礼拜，祈祷等等？是的，这些都是好的事情，但是撒但想要我们陷入“应该”的思维模式，因为它把规则强加给我们（让我们相信这是上帝的规则），并带来外部压力，当我们不这样做时，会引起内疚和羞耻。实际上恰恰相反，上帝要我们出于内心的渴望和动机来做这些事，是出于爱，而不是义务。“我想祷告”比“我必须或应该祷告”更有激励作用，也更符合上帝的旨意。

这些扭曲的认知是必须一点点拆除的“营垒”（参见林后10:4-6）。我们必须“放下各样的重担，脱去容易缠累我们的罪”（来12:1）。或许立竿见影，或许循序渐进，但必有成效。上帝为我们创造的大脑具有神经可塑性，它们易受影响，也可以被重新塑造（欲知更多可参阅Sally Lam-Phoon, 2010, 《Mind Renewal》，选自《Adventist Review》，adventistreview.org/2010-1534/2010-1534-28/）。

深查



下列经文与〈腓立比书〉第4章6-13节有何关联？

战胜负面想法：

- 箴言12:25
- 箴言17:22
- 哥林多后书3:18
- 罗马书8:5,6
- 歌罗西书3:1-17

真理的力量：

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

与重点经文相关的还有哪些经文/应许？

加给我力量的基督

我们或许能靠自律成功地扭转某些扭曲的认知，但身为信徒，我们知道自己心思意念是属灵的战场。如果没有基督住在我们里面的大能，我们就不能战胜敌人所有的谎言。从上帝而来的平安超出人所能测度的（参见腓4:7）。这一切人无法解释。许多人认为这平安遥不可及，但经文应许说：“我靠着那加给我力量的，凡事都能做。”（13节）关键是要有信心，相信基督确实能够且已经坚固我们。我们必须相信圣灵的能力可以改变我们的思维模式。

当我们邀请基督进入心中时，祂会对我们的良心说话，慢慢塑造我们。我们学会听祂的声音，按着祂的引导行事。我们要有固定的时间，静静地与上帝共度，向祂祈祷，学习听祂的声音。若我们每日为基督的心祷告，祂就会赐给我们（参见腓2:5）。新习惯的养成需要时间。真正的改变需要努力。要有决心抵挡旧习惯和负面的思虑。

当负面的感觉出现时，要注意到它们，给它们命名。让自己去感受一段时间，然后向上帝祈祷，请求祂帮助你将这些消极的思想和感受从你心中出去。会引发严重疾病的最常见的负面情绪陷阱有沮丧、苦毒、怨恨、恐惧、焦虑和绝望。有时我们太过于习惯于消极的情绪和想法，以至于几乎没有注意到它们的存在。我们要向上帝祷告求释放，求祂帮助我们，让我们陷入负面的思想不可自拔时可以意识到并且识别出不良情绪。

在祷告时，我们应该用上帝的话语，以真理对抗谎言。我们需要用真理对自己的心说话，以摆脱那些要么试图占据我们的思想，要么一直在我们的思想中盘踞的谎言（参见林后10:4-6）。当耶稣在旷野受到撒但的试探时，祂以真理回应，以经上的话把他赶走，我们也应该这样做（太4:4）。我们必须寻求并默想《圣经》经文，以此向心灵传达安慰和使人自由的真理。

治愈之路可能充满挑战，起伏不断。当你有导师、教练、治疗师、牧师或医生的帮助时，治疗往往最有效。我们最热切的祷告应该与最大的努力相结合，别忘了要寻求并利用教会和社区的资源。



深聚

再次默想〈腓立比书〉
第4章6-13节，留意基督想要在你里面做什么事。

你在哪些事上经历过上帝的平安？你还希望在哪些领域更全面地经历这平安？

你对耶稣有了哪些不同的认识？

祈祷回应：



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在个人生活中应当如何应用？

在你的学校、家庭、职场和教会生活中，可以采取哪些实际的做法？

约束己心

“瘫子从基督那里得了肉体 and 心灵两方面的医治。他需要先得到心灵的健康，才能赏识身体的健康。基督在医治他肉体的疾病之前，必须先解救他的心灵，洁净他心中的罪。这一层教训是我们所不可忽视的。在现今的世界上，受肉体疾病痛苦的人成千累万。他们都像那瘫子一样极希望听见‘你的罪赦了’的信息。他们的病根，无非都是罪的重担，及其不得安宁和不得满足的欲望。他们如果不求那位能医治心灵的医师，就得不到解救。只有祂所赐的平安，才足以恢复身心两方面的精力和健康。”（怀爱伦，《服务真诠》，1905年，77页）

“要强调心灵对身体、身体对心灵的影响。大脑的电力受到心理活动的刺激，会给全身带来活力。这对于抵抗疾病的帮助是无法估量的。还要说明在保持和恢复健康方面意志的力量和自制的重要性，忿怒、不满、自私、或污浊之念对身体的伤害甚至毁损，以及在另一方面喜乐、无私和感恩之心所拥有奇妙的生命力。”（怀爱伦，《教育论》，1903年，197页）

“要约束你们的心；因此要控制你们的思想，切勿任其海阔天空地驰骋。借着你们自己坚毅的努力，便可防护并控制自己的思想。思想正直，行为也必正直。所以你们必须防护自己的爱情，切勿随使用在不适当的对象身上。耶稣已经用自己的生命将你们赎回，你们是属于祂的；故此，凡事都当求教于祂，俾能知道如何善用你们的智力与心中的爱情。”（怀爱伦，《复临信徒家庭》，1952年，54页）

“任何人的唯一保障都是进行正确的思考。人的‘心怎样思量，他为人就是怎样’（箴23:7）。自制的能力是越用越强的。起初似乎难做的事，因为经常做，就变得容易了，直到正确的思想和行动成了习惯。只要我们愿意，我们就能拒绝一切卑贱低劣的事物，上升到更高的标准。我们会受人尊重，蒙上帝所爱。”（怀爱伦，《服务真诠》，1905年，491页）

“你昨夜最后的思想，你今早第一个思想，都应该出于你永生的盼望所寄托的主。”（怀爱伦，《信函》19号，1895年）



深谈

利用安息日学时间(或圣经学习小组)分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。与小组成员讨论这些问题。

←

- 你认为当今世界上引起焦虑的最常见的原因是什么？
- 我们如何积极主动地帮助朋友寻找内心的平静呢？（腓4:6,7）
- 认知扭曲有哪些？它们在属灵和情绪上如何影响我们？（可参考深思部分）
- 撒但曾经诱惑你相信哪些关于自己或他人的谎言？你如何理解神经可塑性？你的思想和心态有可能改变吗？
- 与消极思想苦苦斗争的人如何通过基督的力量获得胜利？（腓4:12,13）
- 关于克服消极思想，你最喜欢的圣经应许是什么？（可参考深查部分）
- 我们如何训练自己的心，使其天天仰望基督和祂的事呢？（林后3:18）
- 有哪些消极的思想和情绪是你需要应对的？求上帝帮助你制定有效的计划来重塑你的思想，请在祂的帮助下，将你计划采取的步骤写下来。

攻克壁垒



第五周

深引



〈哥林多后书〉10:3-5

被压垮的心思

有时，我晚上躺在床上辗转难眠。脑海里的思绪如潮水般奔腾不息——我要分享的布道、待付的账单、和附近邻居的争执、早餐要吃什么，还有许许多多事情……。停！我究竟是怎么了？为什么停不下这些一闪而过的念头？我只想睡觉！有时，当我做些很平常的事，比如开车，或者听到一句触发回忆的话，我的心思又会被卷入一连串停不下的想法中。

掌控我们心思的，就掌控了我们。掌控了我们的，就决定了我们的行事为人。思想引发行为，行为变成习惯，习惯塑造品格。正如智慧人所罗门所言：“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。”（箴23:7）魔鬼极力破坏我们的心思，好让我们的生命也被破坏。当我们经历创伤，或是相信了让我们感觉自己一文不值的谎言时，思想就会偏离真理。但耶稣来是要显明我们的价值，引领我们进入那能使人得自由的真理（约8:32）。不论感觉如何，只要我们接受并遵行真理，我们就能得释放。

本周，我们要学习撒但如何攻击人的心思，以及上帝如何使我们得自由。没有什么思想是强大到连上帝都不能帮助我们控制的。在基督里，不良的心思都能被征服、被除去。

请注意：本研读材料仅供属灵引导之用，不能替代专业心理健康治疗。



深考

用你自己的话抄写〈哥林多后书〉第10章3-5节。花时间思考经文，记下让你印象深刻的地方，并画出经文的重点。



深化

请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连接起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？

将〈哥林多后书〉第10章3-5节中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

在你的心中有哪些思想的堡垒是你想要攻克的？

过去上帝赐给你哪些胜利，让你对未来充满希望？

识别与消除

当保罗给哥林多教会写第二封信时，他非常清楚撒但正试图入侵他们的心思，劫持他们的思想（参见林后2:11；11:3）。他担心敌人会用“纷争、嫉妒、恼怒、结党、毁谤、谗言、狂傲、混乱”充斥他们的心（12:20）。扭曲的思想和充满敌意的态度已经使一些哥林多人开始怀疑保罗和他的事工（11:5；13:3,6）。尽管困难重重，保罗仍然相信上帝有能力攻破最坚固的思想壁垒。基督徒不可放任自己的心思不闻不问。耶稣要释放我们，使我们从捆绑人的心思中得自由。这并不意味着战争的结束——只要善恶之间的斗争还在，心思的战场就会存在，但耶稣能帮助我们迎接每一个挑战。

敌人竭力种下破坏性的想法，一心想让我们陷入负面的思维里。没有人有足够的力量赢得这场战斗。因为我的心思已被罪破坏，想要让思想走上正轨，我们需要的不只是自律——还需要从上头来的能力，来拆毁并攻克敌人的碉堡。当我们让基督重新掌管、医治并重建我们的心思时，就会发现上帝造我们本来的样式。

当我的思想飘忽不定，开始思考那些对我的生活或与耶稣同行并无多大益处的事时，就会停下来问自己：“这些思想是出于上帝，还是出于撒但？”然后我会认出那些与基督的心不符并且违背上帝话语的念头。一旦我花时间梳理并理清我的思考模式（有时会用写下来的方式），就会发现慢慢思考会变得更加容易。我就有时间转向基督和祂的话语寻求出路。有了《圣经》的引导，我可以用真理取代谎言、用积极的思想取代消极的想法、用感恩取代抱怨（腓4:8）。这不应该让我们感到沮丧或沉溺于失败，而是要信靠上帝的饶恕，并在成长不如预期时对自己有耐心。人的成长就像植物的生长，很难看出每天的变化，但是天长日久，改变就这样发生了。今天，我鼓励你尝试这些步骤，去克服那些扰乱并破坏你平安的思绪。或许今晚你就能安然入睡！

真正的你

当今的世代，人们极力鼓吹要找到“真实的自我”。流行文化不断大谈特谈要向内求，要跟随己心。在思想和行为上都随心所欲，很容易让人们产生独立和自我表达的感觉。不过，当我们试图在脱离造物主的情况下寻找自己的身份，就永远会有空虚和缺失。在基督以外寻找自我，只会将我们的心思变成敌人可以肆意破坏的领域。到头来，我们非但没有得到想要的自由，反而会陷入其他捆绑。有时，我们会通过流行的装扮、风格或态度来表达自我，以为那就是真我，其实我们只是模仿潮流而已。对流行的依附也能成为思想的壁垒。

《圣经》呈现的真实的你，与世界所灌输的完全不同。只有基督才能清除你心思中的营垒，使你成为上帝创造你本来的样式。真正的你应当是“基督在你心里成了有荣耀的盼望”（西1:27）。基督住在我们里面会带来矛盾且奇妙的结果，就是我们越降服于祂，就越觉得自由。靠着祂的能力，我们可以攻破生命中一切的坚固营垒，找到真正的自由。

撒但的堡垒现在看似坚固，以后就难以为继了。因为他们承诺给人自由，最终却是围困。上帝的计划可能现在不易，但将来却顺畅无比。因为心甘情愿伏在上帝的权下会带来真正的自由。我们用不良的健康习惯来举例说明。年轻时我们容易沉迷于不良的生活方式，到老了却要承担痛苦的后果。反之，若现在选择运动、生活节制，虽然十分困难，却能让晚年生活更加轻松。上了瘾的人想要戒断会很辛苦，但如果他们坚持下去，生活慢慢会变得美好。继续沉沦当然容易，但日子会越来越艰难。最容易的选择就是对生命中的营垒置之不理，但若从长远来看，现在勇敢地铲除它们才是最终通往自由的道路。

当基督借圣灵改变我们（林后3:18），我们就变得



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

降服于基督如何使你得自由？

越来越像祂。被塑造成祂的样式，这才是真实的你：上帝的孩子。当你定睛于祂，就能培养健康的思想和生活模式。基督在我们里面，就是祂借我们活出祂的生命。祂住在我们里面，就使我们成为祂的复制品。今天，我们要凭信心接受祂，在基督里成为真实的自己，过得胜与自由的生活。改变是可能的：要靠着祂的力量相信并活出来！



深查

下列经文与〈哥林多后书〉第10章3-5节有何关联？

保守我们的心/心思意念：

- 箴言4:23
- 箴言16:32
- 以弗所书6:10-18
- 歌罗西书3:1-3
- 雅各书4:7

上帝在我们里面的工作：

- 以赛亚书26:3
- 哥林多前书15:57
- 腓立比书2:13
- 约翰一书1:9

←

与重点经文相关的还有哪些经文/应许？



深聚

再次默想〈哥林多后书〉第10章3-5节，从中寻找耶稣的踪迹。

你对耶稣有了哪些不同的认识？

你最常与怎样的思维定式作斗争？用些时间祈求上帝帮助你以健康的思想取代这些有害的念头。

你如何给上帝更多的空间，好让祂在你生命里动工？

祈祷回应：

圣灵的角色

拥有基督的心思是一种超自然的经历，只有借着圣灵的能力才能实现。这种心意的更新，是发生在我们领受那“照着上帝形像造的”（弗4:24）新人时发生的。这“新人”就是上帝的形像在我们里面的恢复。当我们每天接受基督的生、死与复活时，就成为新的人。拥有祂意味着我们在基督里成了新造的人，有了新的心，并且准备好无论言行举止都要像耶稣一样（林后5:17）。穿上“新人”同时要求我们脱去“旧人”（弗4:22,24），这表示凡与上帝和祂的话语相悖的思想，我们都要拒绝或除去。真理使我们得释放，这才是我们应当停留的地方。谎言使我们被捆绑，所以我们必须不断用上帝的真理去驳斥敌人的谎言。

只要我们常常祷告与上帝保持持续的交通，心思就能得以不断地更新。我们必须每天敞开心扉，接受圣灵的洗。每天早晨，我们醒来后就祈祷圣灵的降临，邀请祂整日居住在我们心里。《圣经》提醒我们要“常常喜乐，不住地祷告”（帖前5:16-17）。应当在清晨有专注的祈祷，让一整天都有属天的基调，而且祈祷的心绝不能懈怠。我们日日遇到的各种决策和挑战都在提醒我们，无论什么问题，都要向上帝低声祈祷，寻求祂的指引。若有不期而遇的小确幸，无论多么微小，都是我们向祂献上感谢与赞美的良机。像与朋友交谈那样与上帝沟通，是获得基督的心并拆毁思想堡垒的关键。

除了祷告以外，背诵《圣经》的应许能在艰难时期抵御敌人的攻击。上帝的话语洁净我们的的心思，使我们有力量去做美善的事（诗119:9-16；约17:17；弗5:26）。若你喜欢唱歌，用经文谱成的诗歌也是极有力量的工具！我们要选择做正确的事，而不是被感觉左右。因为感觉是靠不住的，所以我们必须避免依照感觉生活，而是要依照我们所知的不变的真理来行事。在圣灵的帮助下，我们就能攻破坚固的“营垒，将各样的计谋，各样阻拦人认识上帝的那些自高之事，一概攻破了，又将人所有的心意夺回，使他都顺服基督”（林后10:5）。

掌控我们的思想

“连你们的思想也必须服从上帝的旨意。你们的感情要受理智和宗教的支配。我们蒙赋予想象力，并非任由它胡思乱想，随其所好，而毫不加以限制或训练。如果人的思想错误，情感也就必错误；而思想与情感的结合造成道德品格。

“正确思想的能力比俄斐的纯金更加宝贵。……我们需要高度重视对我们思想的正确控制，因为这种控制预备心灵和谐地为主作工。我们的思想要集中于耶稣，这对我们今生的平安和幸福来说是必不可少的。一个人怎样思想，他的为人就是怎样。

“我们在道德上的纯正依赖于正确的思想和正确的行动。……邪恶的思想摧毁心灵。上帝改变人心的能力改变人心，精炼和净化人的思想。若不付出坚决的努力使思想始终集中于基督，生活中就不能显出恩典之工。心智必须参加属灵的战争。必须将每一个思想都摒来，使之顺服基督。必须使一切习惯都处于上帝的控制之下。

“我们需要不断意识到纯洁思想使人高尚的能力和邪恶思想的破坏性影响。我们要思想圣洁的事。要让我们的思想纯洁真实，因为任何一个人惟一的安全保障乃是正确的思想。我们要利用上帝已使我们力所能及的每一种方法控制和培养我们的思想。我们要使我们的心意符合祂的心意。祂的真理必使我们的灵与魂与身子都圣洁，使我们能超越试探。

“思想的控制，若与圣灵合作，就会把握住言语。这是真智慧，必使人得到内心的安宁、满足和平安。默想上帝恩典的丰富必有喜乐。”（怀爱伦，《一同在天上》，1967年，164页）



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在个人生活中应当如何应用？正确控制思想的第一步应当怎样做？

你看到人们是如何从他们的思想营垒中得了释放？



深谈

分享本周学习的心得体会。包括你想与小组成员讨论的问题、发现、体会和领悟。以下是可与小组成员一同讨论的问题。

-
-
- 请列出一些仇敌建在哥林多信徒生命中的思想营垒。(林后12:20)
 - 在今天年轻人的心里，最常见的营垒是什么？
 - 你能运用哪些策略，将人“所有的心意夺回，使他都顺服基督”(林后10:5)？
 - 你如何从上帝那里得到力量，而不是靠自己去打败仇敌(林后10:4)？
 - 怎样才能除去“旧人”，换上“新人”(弗4:22-24)？
 - 背诵和默想经文如何帮助我们打败仇敌(诗119:9-16)？
 - 当某位朋友感到沮丧，被自己心里的营垒打败时，你要如何鼓励他？
 - 从这节课中你能总结出哪些原则，可以帮助人克服上瘾的问题？
 - 教会怎样才能营造出一个更具支持力的环境，使人们获得力量打响自己的属灵争战？
 - 请思考你常常会陷入哪些消极的思维模式？请查考《圣经》，用积极的思维模式在取代这些不良的想法。

抵挡诱惑



第六周

成瘾的世界

我们生活在一个充满各种瘾症的世界。科技被设计成鼓励人们上瘾的工具，吸引使用者不断点击、滑动。智能手机应用程序的目的就是让用户一整天都惦记着回来玩，完全没有意识到自己已经对这种人机互动带来的多巴胺刺激产生了渴望。广告商每年投入数十亿美元来操纵观众的心理，让他们觉得必须购买某些产品才能开心。许多学生成绩不好，是因为他们夜里沉迷打游戏或追剧，导致睡眠不足。缺乏睡眠又会使他们依赖咖啡因，而咖啡因属于开门级毒品，更容易使人染上其他兴奋剂。此外，加工食品的成分往往经过实验室精确研究，旨在找到完美比例，让人一吃就停不下来。各大企业竭尽所能地从上瘾行为中赚钱，利用人性的弱点牟利。

智能手机也让人更容易在互联网上过暗黑生活。小屏幕让人可以偷偷观看视频而不被他人察觉。这种前所未有的便利性意味着许多孩子过上了“潜艇式”生活，而他们的父母一无所知。然而，这种情况不仅仅发生在孩子身上，许多父母也会隐藏自己的网上活动，不让配偶或孩子知道。据估计，互联网上大约35%的下载内容都与色情有关。

试探是真实存在的，而且形式多样。每个人面临的



深引

〈马太福音〉4:1-11

诱惑并不相同。本周我们将学习耶稣的生平，从祂的榜样中发现如何坚固我们的心思意念来抵挡试探。

我们也鼓励你们浏览以下有关戒除瘾症的网站，帮助自己的同时也能帮助他人。较为重要的网站包括青年觉醒 (Youth Alive, youthaliveportal.org/learning/en/addiction-prevention)，全人康复之路 (Gateway to Wholeness, gatewaytowholeness.com) 以及复临戒瘾事工 (Adventist Recovery Ministries, adventistrecoveryglobal.org)。

请注意：本研读材料仅供属灵引导之用，不能替代专业心理健康治疗。



深考

按照你所选择的圣经版本抄写〈马太福音〉第4章1-11节。如果时间紧迫,可以抄写第4节。你也可以用自己的话重写这段经文,或者列出大纲,或者画出思维导图辅助理解。

深化



请翻回你抄写的经文，
学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？

将〈马太福音〉第4章1-11节中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

今天你看到魔鬼如何用食欲、擅作主张和骄傲来诱惑人？

你在生活中面对的最难抵挡的诱惑是什么？

激烈的试探

在面对试探时，尤其需要拥有基督的心。耶稣在旷野中的得胜向我们展示了抵挡仇敌进攻的方式。我们的救主战胜试探所使用的武器，同样也可以为我们所用。

耶稣是“被圣灵引到”（太4:1）旷野去的。耶稣并没有主动去旷野寻找试探。祂是顺从圣灵的引导进入旷野祷告，为即将开始的事工属灵预备。战胜试探的第一步，是要身处上帝呼召我们所在的地方，而不是轻率地招惹试探，或主动将自己置于危险之中。

试探者是在耶稣禁食四十天后才出现的，他要等到耶稣身体最虚弱，意志最薄弱的时候才来试探。人们大多都经历过一两顿饭不吃的饥饿感。有时候单单饥饿就可以将我们最坏的一面暴露出来。当身体虚弱的时候，情绪也容易跟着暴躁。但这与耶稣在经历了四十昼夜的禁食后出现的极度饥饿感根本不能相提并论。如果耶稣无法控制自己，或屈服于食欲，撒但就会胜利。对于耶稣来说，将旷野的石头变成食物，就是将撒但对祂权威的挑衅合理化。这样一来，就是按照撒但的规则来做游戏了。所以，耶稣连这个前提都不接受。

在伊甸园中，食欲是亚当与夏娃受试探的焦点。而“第二个亚当”基督不同于我们的始祖，祂面对同样的试探得胜了。时至今日，放纵食欲仍然是魔鬼引人犯罪最成功的策略之一。撒但深知人类欲望与渴求的力量，他要充分利用这一弱点。没有什么能比掌控人们生活的上瘾更迅速摧毁一个家庭的幸福。耶稣深知我们的软弱，祂对那些陷入毁灭漩涡的人充满怜悯（来4:15）。凭着自己的力量，根本无法战胜那些掌控我们的欲望。但耶稣克服了，因此祂能使我们得自由。耶稣战胜了食欲（太4:3,4）、擅自试探上帝（5-7节）和骄傲（来4:15），因此祂能拯救我们脱离“肉体的情欲、眼目的情欲，并今生的骄傲”（约壹2:16）。

如果我们亲近上帝，《圣经》应许说，那个从耶稣身边落荒而逃的魔鬼，也会在我们抵挡试探的时候逃跑的（雅4:7,8）。抵制诱惑是指我们要竭尽所能地进行反击。基督徒应该采取全面的抵制方式，而不仅仅是属灵层面的帮助。对于正在戒除瘾症的人来说，这通常意味着我们需要一个健康的属灵社群，靠得住的伙伴以及专业的医疗或治疗。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

你怎样在自己有所挣扎的事上更有效地使用上帝的话？

靠着上帝的话得胜

撒但试探耶稣的时候，他想方设法地让耶稣怀疑自己的身份。他的方法绝不是简单直接的试探，而是复杂的、旨在侵蚀耶稣的信心的攻击，所以他不断地重复，“你若是上帝的儿子……”（太4:3,6）。耶稣在抵挡试探时所用的原则，不仅适用于属灵的斗争，也适用于情感和心理上的挣扎。如今我们面对的斗争，常常源于过往创伤和自卑造成的伤口。当上瘾的行为是植根于情感的伤痛和对医治的需求时，抵制诱惑往往并不容易。对这样持续陷入挣扎的人来说，得到专业人士或支持团体的帮助会使他们受益，可以在情感和灵性上得以重建。

当面对试探的时候，耶稣并不向自己寻求答案。祂始终地把心思放在上帝的话语上，并以“经上记着说”（4,7,10节）来抵挡试探。魔鬼也不甘示弱，他也引用了《圣经》（6节）。撒但研究上帝的话语，这样他就可以断章取义，歪曲其本意，好让他的奸计得逞。由于撒但对于上帝的话是拒绝顺从的，所以即便他引用，也只是出于破坏的目的，或是与其他的经文相悖。只有潜心研究《圣经》的人，才能分辨出这种伪装成真理的骗局。只有全面地学习《圣经》，靠着“上帝口里所出的一切话”（4节）生活的人，才能得享平安。

救主可以随时随地引用上帝的话语，因为祂熟知其内容。想要对上帝的话有深刻的认识，必须花时间潜心研究。当上帝的话充满我们的心，我们就能在面对挑战时，先寻求并认清上帝的指引。得胜的人必须把上帝的话藏在心里（诗119:11），好随时抵挡仇敌的消极思想或其他诱惑。当我们被黑暗包围时，上帝的话语可以成为“我脚前的灯，是我路上的光”（105节）。

《圣经》是以文字的形式告诉我们上帝的心。当我们反复宣告上帝的话时，就领受了上帝的心。这是魔鬼不能承受的。当我们以信心宣告上帝的话语时，试探者就败退了。《圣经》是基督徒用来对付敌人的最致命的武器。它比两刃的剑更快（弗6:17；来4:12）。当我们紧紧握住上帝的应许时，魔鬼就无法侵害我们。



深查

下列经文与〈马太福音〉第4章1-11节有何关联？

基督受试探：

- 希伯来书2:14-18
- 希伯来书4:14-16

得胜的应许：

- 马太福音6:13
- 马太福音26:41
- 哥林多前书10:6-13
- 加拉太书5:16-25
- 雅各书1:12-14
- 雅各书4:7,8



与重点经文相关的还有哪些经文/应许？



深聚

再次默想〈马太福音〉
第4章1-11节，从中寻找耶稣的踪迹。

今天的你是否拥有上帝救恩的确据？为什么？

祂透过这些经文亲自对你说了什么？

你对耶稣有了哪些不同的认识？

祈祷回应：

救恩的头盔

基督是我们在凡事上的榜样。祂向我们展示了祂怎样通过不断地将自己交托给在天上的父，来打赢这场信心的仗（彼前2:21-25）。耶稣作为人，一直倚靠祂与天上的连结，那我们岂不是更应当意识到，靠自己的力量是无法得胜的。我们所面对的势力远超我们自身所能抵御的力量。除非我们靠着上帝的力量打仗（弗6:10-13），否则我们连站都站不稳。靠上帝的力量包括穿戴上帝所赐的全副军装（14-18节）。哪一件都不能少，装备不完善，失败就是注定的了。

在新约时代，士兵出征前所佩戴的最后装备之一就是头盔。它对人的生存至关重要，因为它保护着大脑，这是整个身体的指挥中心。如果头部受重创，其余的装备也就没用了。基督徒的头盔是对救恩的坚信，这是一道抵御敌人攻击我们思想的牢不可破的屏障。那些坚定信靠上帝所赐救恩的人，不会那么容易被属世的压力所困扰。相信上帝所赐的永生，就能正确看待世上的忧虑。选择信靠并不容易，但是上帝已经一次又一次地证明祂是值得信赖的。良善的主不会辜负我们的信任，也不会利用我们的倚靠。

我们必须记住，我们的心思就是战场。心理斗争的结果会决定人生的方向。在这些争战中我们所作的最重要的决定，就是是否接受耶稣的救恩并跟随祂。当我们接受耶稣为自己的救主和主宰时，就是戴上了救恩的头盔。每天拥抱耶稣就是日日带着救恩的头盔，保护我们免遭撒但的袭击。

没有什么比满怀的内疚和羞耻以及不确定我们在上帝面前的地位更让人感到无力的了。若我们带着沉重的负罪感面对试探，就相当于怀着必输的信念上战场。内疚的益处在于它能引人来到耶稣面前。当我们来到耶稣面前，允许祂除去我们的罪恶和负罪感时，我们就得到新的力量，这是我们自己从未有过，也无法凭自己获得的力量。接受上帝的饶恕会让我们从罪疚和羞耻中得解脱，也有力量战胜试探。现在我们就可以开始新的得胜——带上救恩的头盔，而且日日如此。

撒但战兢逃跑

“每逢人被愁云环绕，被环境所困扰，或是因贫穷或灾难而受苦时，总有撒但来试探、骚扰。他针对我们品格上的弱点进攻，企图摇动我们的信心，使我们怀疑上帝为何让这样的情形存在。他诱使我们不信赖上帝，并对他的爱发生疑问。试探者常到我们这里来，如同他来到基督面前一样，将我们的软弱和缺点罗列在我们面前。他希望借此使我们灰心丧志，并使我们放松那紧握上帝的手，如此他对他的战利品就有把握了。如果我们能像耶稣一样对付他，就能免去许多失败。只是因为 we 常与仇敌谈判，所以就让他占了优势。”（怀爱伦，《历代愿望》，1898年，120,121页）

“靠着自己的力量，我们不能克制自己堕落天性的邪欲。撒但通过这个途径使我们遭受试探。基督知道仇敌一定会利用每个人遗传的弱点，并阴险地怂恿他们，使那些不倚靠上帝的人陷入他的网罗。我们的主既走过了世人所必行的路，就为我们开辟了得胜之道。祂的旨意，并不是要我们在与撒但斗争中处于不利的地位。祂不要我们因那‘古蛇’的袭击而恐惧灰心。祂说：‘你们可以放心，我已经胜了世界。’（约16:33）”（怀爱伦，《历代愿望》，122,123页）

“在撒但无法使我们怀疑上帝时，便往往煽动我们犯擅作主张的罪。若能使我们置身于不必要的试探之中，撒但就胜利在望了。凡行走顺从之路的人，上帝必会保守；但是一偏离正路，人就进入了撒但的势力范围开始冒险，在那里我们免不了要跌倒。救主曾嘱咐我们‘总要警醒祷告，免得入了迷惑’（可14:38）。默想和祷告能保守我们，不至于擅自行走危险的道路，从而免去许多失败。”（怀爱伦，《历代愿望》，126页）

“我们也可以这样抵挡试探，迫使撒但离开我们。耶稣顺从并相信上帝，就战胜了撒但，祂借着使徒对我们说：‘故此，你们要顺服上帝，务要抵挡魔鬼，魔鬼就



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？



在学完本周的课程后，你在个人生活中应当如何应用？你可以采取哪些步骤来更从容地面对试探？

你看到人们是如何从他们的思想营垒中得了释放？

本周是否会有某些试探临到，是需要你远离的？

当同侪压力使你走向错误的方向时，你希望如何应对？

必离开你们逃跑了。你们亲近上帝，上帝就必亲近你们。’（雅4:7-8）我们不能救自己脱离试探者的势力，他已经制胜了人类。我们若想靠自己的力量抵抗他，就必中他的诡计，但是‘耶和华的名是坚固台，义人奔入，便得安稳’（箴言18:10）。即使是最软弱的人，只要仰赖耶稣的圣名，撒但就必从他面前战兢逃跑。”（怀爱伦，《历代愿望》，130,131页）



深谈

利用安息日学时间(或圣经学习小组)分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。与小组成员讨论这些问题。

←

- 魔鬼用了哪些方法来试探耶稣?
- 耶稣用了什么武器来对抗试探?
- “靠上帝口里所出的一切话”(太4:4)来生活究竟是什么意思?
- 《圣经》中能够帮助你抵挡试探的经文,你最喜欢的是什么?
- 你觉得在你和你朋友的生命中,撒但最容易得逞的试探是什么?
- 我们怎样才能更好地避开试探?(参见箴22:3;林前6:18;提后2:22)
- 我们如何能靠着基督的力量,而不是靠自己来争战?(弗6:10)
- 对于那些正陷于药物滥用、色情或其他成瘾问题的人,你知道有哪些线上资源或社区资源可以为他们提供帮助?

平静愤怒的心



第七周

深引



〈雅各书〉1:19-21

愤怒的流行病

愤怒已开始流行，而且来势汹汹。生活在当今社会中的我们正面临着不断激增的压力，从失业到社会动荡，从对世界未来走向的日益强烈的惧怕到我们所知的世界即将终结的末世感，无一不是压力的来源。各种挫败感正爆发为愤怒，并以惊人的速度蔓延。社交媒体和其他媒体平台都充斥着对政府、机构和团体的仇恨言论——有时甚至会因为发怒之人的怒气而愤怒！无论是在家庭、学校，还是在教会，暴躁、易怒、情绪爆发的情况变得越来越普遍。

失控的愤怒会带来巨大风险。它不仅危害人际关系、家庭氛围和心理健康，还会对身体健康产生负面影响。研究表明，愤怒会削弱人的免疫系统。《循环》杂志上的一项研究表明，容易发怒的人罹患冠心病的风险是正常人的两倍（Janice E. Williams等，《易怒带来冠心病风险》，2000年，doi.org/10.1161/01.CIR.101.17.2034）。《欧洲心脏杂志》的研究表明，人们在愤怒爆发后两小时内，发生中风的风险比平时增加了三倍（Elizabeth Mostofsky等，《发怒触发急性心脏病：系统回顾和荟萃分析》，2014年，doi.org/10.1093/eurheartj/ehu033）。我们应当如何处理怒气？这就是本周要学习的重点。

请注意：本研读材料仅供属灵引导之用，不能替代专业心理健康治疗。



深考

按照你所选择的圣经版本抄写〈雅各书〉第1章19-21节。你也可以用自己的话重写这段经文,或者列出大纲,或者画出思维导图辅助理解。



深化

请翻回你抄写的经文，
学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的
词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些
特别的属灵洞见？

将〈雅各书〉第1章19-21节中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

为什么失控的愤怒是危险的？你见过愤怒对人际关系的影响吗？

你尊敬的人中有没有善于管理情绪的？他们是如何处理愤怒情绪的？

表象之下

雅各在写给早期教会信徒的信中，提出了如何处理愤怒情绪的建议。他是对某件事做出回应，很显然，这件事在当时的信徒中引发了一些问题。他提醒他们要控制好自己的怒气，鼓励他们学习倾听——今天的我们同样需要此类忠告！

愤怒往往暴露出更深层的问题。当我们审视自己的内心时，可能会发现掩藏在愤怒之下的是层层叠叠的悲伤、失望、尴尬、无助、痛苦、不安、伤感、焦虑、压力、疲惫、嫉妒、羞耻、轻蔑和苦毒。发泄怒气相对容易，因此常常将难以发现且不易言表的情绪掩盖起来。我们利用愤怒还因为它是一种让人觉得“有力量”、受保护的情绪，不像上面列出的情绪那样脆弱且生疏。愤怒就像露出水面的冰山一角，更大的问题还隐藏在下面。若要真正解决问题，就必须先找到问题的核心。当我们因小事而发了烈怒时，应当扪心自问：“这怒气的背后究竟是什么？”愤怒往往来自于过去的某件事，与当前的情境并无明显关联。有时候，与治疗师一同探索愤怒的根源并学习如何应对，会很有帮助。

如果我们不听从雅各的劝告，“要快地听，慢慢地说，慢慢地动怒”（雅1:19），就永远不会有机会去处理我们的经历和情绪。雅各要我们避免激烈情绪的急速爆发，因为等我们冷静下来一定会深深懊悔。一旦我们识别到发怒的迹象——心跳加快、呼吸急促、手心出汗、肌肉紧绷、身体发热、防御状态或想要伤害他人——就要立刻应用圣经上的教导：“要慢慢地。”

多做几次深呼吸，对于调节过快的呼吸也很有帮助，即便是在激烈的言语交锋中也可以这样做。如有需要，可以暂时离开。出去走走，理清思绪。想象一锅煮沸的水。想要让它冷却，必须从炉子上端下来。当呼吸平稳，心率下降时，你的大脑也会得到更充足的氧气供应，能更冷静地思考，对自己的控制力也增强了。花些时间冷静下来，会让你有能力处理事情，做出正确的反应，而不是冲动应对。更重要的是，花时间理清思绪，腾出空间好让圣灵在我们里面动工。一旦你冷静下来，就能沉着应对当前境况并加以解决。

合宜的愤怒

看到《圣经》对于“生气是犯罪吗？”的回答，许多人会感到惊讶。在《圣经中》，我们看到连上帝也会因人的罪而发怒（申1:34,37；3:26；4:21；9:8,19,20）。这表明愤怒本身并不一定是坏事，有时也是面对邪恶时的一种公义的反应。当我们因某件不义之事而生气时，心里就会产生采取行动、拨乱反正的冲动。但如果愤怒不加以控制，就会带来问题。当我们失控大发脾气的时候，就会产生暴力和破坏。

《圣经》告诉我们如何控制愤怒。例如，“生气却不要犯罪”（弗4:26）。这说明两件事：生气并非犯罪，而且我们可以用正面的方式表达自己的愤怒，而不让它演变为仇恨或报复。《雅各书》第1章19节也说，上帝希望我们要“慢慢地动怒”，表明在我们感到沮丧或大怒时，应当三思而后行。《箴言》第29章11节说：“愚妄人怒气全发，智慧人含气忍怒。”这就是说智慧人也会有强烈的情绪，但是他们能以合适的方式，在恰当的时机进行表达。在控制愤怒的时候，其目的并不是要我们永远不感到愤怒，或是在当下压抑情绪，或是把情绪一脚踢开，而是要学会如何以有益的方式表达愤怒，使之不伤害人际关系或他人——也包括我们自己。

如果你发现自己总是控制不好怒气，要记住你并非个例。首先要做的事要承认你有情绪控制的问题，而且需要帮助。第二步，要来到上帝的面前寻求医治和力量。最后，寻找那些可以帮助你亲近上帝的朋友。不要羞于依靠朋友的支持，他们愿意陪你走向基督。如果我们尝试做个孤单的基督徒，没有团契也没有支持，最终我们的属灵生命也会枯竭。那些属灵生命茁壮的人，身边都有“天天彼此相劝【鼓励、恳求、祈求】”（来3:13）的朋友。请记得，虽然你的确需要朋友，但真正的医治与力量仍来自于上帝。祂愿意为你做人类朋友所办不到的事。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

恰当地表达愤怒的方式和时机有哪些？

胜过愤怒通常需要时间。如果你第一次甚至是第十次都没有胜过，也不要放弃——继续在上帝的怜悯、慈爱、赦免、恩典和能力中前行。即便跌倒，也不要允许敌人在你生命中有立足之地。当我们跌倒时，要记得上帝已经应许要赦免我们，祂是信实的。要记住上帝的应许，向祂祷告，再试一试。



深查

下列经文与〈雅各书〉
第1章19-21节有何关
联？

慢慢地动怒：

- 诗篇103:8
- 箴言14:29
- 箴言15:1,18
- 箴言19:11
- 传道书7:9

克己自制：

- 箴言16:32
- 箴言25:28
- 箴言29:11
- 罗马书12:19
- 以弗所书4:25-32

←

与重点经文相关的还有
哪些经文/应许？



深聚

再次默想《雅各书》第1章19-21节，从中寻找耶稣的踪迹，思考你如何将这些教导运用在日常生活中。

如何预备自己，好在快要发怒的时候，懂得运用圣经的原则？

你认识正被愤怒的情绪困扰的人吗？你如何在不显得自己高高在上的同时，给他们帮助？

祂透过这些经文亲自对你说了什么？

祈祷回应：

原则的应用

《圣经》使用“发怒”一词超过两百次！显然，上帝也知道人容易控制不住怒气。祂希望我们明白如何以正确的方式管理自己的情绪。让我们看看以下七个步骤，能够帮助我们应用之前讨论过的圣经原则。

● **明确目标，保持专注。**如果你希望与亲朋好友建立充满爱的关系，将这个目标写下来，每天看一看。每天问问自己：“我今天的反应和行为是否正在建立能使上帝得荣耀的关系？”如果你的答案是肯定的，那么感谢主。如果你的答案是否定的，就要思考哪些地方需要改进，如有需要要向人表示歉意。要以上帝的话语（或是与一位值得信赖的属灵伙伴）作为指导，探寻改进的方法。随着不断地操练，这件事会越来越容易。

● **愤怒的时候做记录。**做一份发怒日志，尽可能地总结出会让你发脾气的情况。找出你会感到脆弱的时候，可以学习如何避免或在将来更好地应对。试着找出怒气的真正根源。例如，许多愤怒是源于未解决的创伤，对上帝、对父母、对施暴者的愤怒。骄傲也会产生愤怒，认为自己比别人强，因此可以论断他们（例如，路怒症，“他们会不会开车啊！【我就开得比较好】”）。

● **呼吸。**当你开始感到生气或烦躁时，控制自己的呼吸。在我们还没有意识到自己生气之前，我们的呼吸就已经变得又快又浅了，这会让我们更难控制自己的行为。所以，当你感觉被激怒时，试着深呼吸（用鼻子5秒吸气，2秒屏息，用嘴巴慢慢呼气5秒）。就这样重复十次。你的大脑会获得足够的氧气，帮助你做出慎重的决定。

● **列表。**写下十件当你生气时可以做的事。用健康的方式分散注意力，让情绪找到出口，都是怒气的管理的有效方式。常见的选择有散步、健身、给朋友打电话、祷告、背诵你最喜欢的经文、画画、写作、手工、烘焙或烹饪。只要它们不助长“鸵鸟精神”，就是有益处的。

你还是要回来面对引发愤怒的根源。

● **凡事三思。**问问自己：“如果我因这件事生气，那么它会对我的的人际关系产生怎样的影响？会不会破坏我想要达成的目标？或是伤害我所爱的人？”思考你的回应所产生的短期和长期的影响。谨慎思考是人脑的功能之一。使用上帝所赐的理性思考能力来克制怒气。

● **负起责任。**照顾好自己，这是为预防生气做准备。要有充足的睡眠、运动、水分和均衡的营养。花时间培养些有益的爱好也是大有裨益的。这些好习惯能减少你被愤怒和负面情绪吞噬的风险。

● **需要的时候寻求帮助。**如果你无法控制自己的怒气，而它已经深深地影响了你的人际关系或工作，那么请寻求专业的帮助——这样做没什么不对！我们本就不需要孤身行路。寻找专业人士的帮助并不意味着失败，这就像你感冒发烧也需要看医生一样。

今天就听从圣灵的吩咐，采取以上步骤去胜过愤怒，也可以帮助被愤怒困扰的人。



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在个人生活中应当如何应用？

在你的学校、家庭、职场和教会生活中，可以采取哪些实际的做法？

放纵怒气的危险

“那些每每自以为受人触犯而任性滥发怒气或愤恨的人，是向撒但开了心门。倘若我们要与上天和谐，就必须除掉恶毒和仇恨的心。”（怀爱伦，《历代愿望》，1898年，310页）

“‘你们献上自己作奴仆，顺从谁，就作谁的奴仆’（罗6:16）。我们如果放纵忿怒、私欲、贪婪、憎恨、自私或任何其他罪，都会成为罪的奴仆。‘一个人不能事奉两个主’（太6:24）。我们若事奉罪恶，就无法事奉基督。基督徒难免要感受到罪恶的冲动，因为肉体的私欲和长期圣灵相争。所以我们需要基督的帮助。人的软弱既与上帝的大能联合，便怀着信心感叹说：‘感谢上帝，使我们藉着我们的主耶稣基督得胜’（林前15:5）！”（怀爱伦，《成圣的人生》，1889年，92,93页）

“固然，有一种愤怒是正当的，即基督的门徒亦在所难免。当他们看到了上帝被藐视，他的工作被毁谤，无辜的人被压迫，就不由得有一种义愤激动他们的心。这样的愤怒，是出于敏锐的道德观念，并不是罪。但是，那些每每自以为受人触犯而任性滥发怒气或愤恨的人，是向撒但开了心门。倘若我们要与上天和谐，就必须除掉恶毒和仇恨的心。”（怀爱伦，《历代愿望》，310页）

“许多人从最黑暗的一面来看事情；他们放大想象中的忧愁，积蓄自己的怒气，充满报仇和仇恨的情绪。其实他们的这些情绪并没有真正的理由。……要抵制这些错误的想法，你与同胞之间的关系就会发生大变化。”（怀爱伦，《青年导师》，1886年11月10日）

“让强烈的情绪发泄会危及生命。许多人在大发雷霆的情形之下死亡。许多人脾气发作是自己造成的。要是他们愿意的话，这些发作原是可以避免的，但这需要有意志的力量，来克服错误的行动。这一切必须是学校教育的一部分，因为我们是上帝的产业。身体的圣殿必

须保持清洁无污，好让上帝的灵住在其中。”（怀爱伦，《信函》103，1897年）

“沉默有一种奇妙的力量。当人向你讲粗鲁的话时，不要还口。对已经发怒的人应嘴，往往会火上加油，使他更加生气。但怒火遇到沉默，必迅速消退。基督徒务要勒住自己的舌头，决不讲粗暴轻率的话。他既勒住舌头，就能在一切考验忍耐的试炼中取得胜利。”（怀爱伦，《评论与通讯》，1907年10月31日）

深谈



利用安息日学时间 (或圣经学习小组) 分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。与小组成员讨论这些问题。

-
-
- 上帝以哪些方式显明祂是不轻易发怒的 (尼9:17; 诗103:8; 145:8; 珥2:13; 拿4:2; 鸿1:3)? 你自己呢?
 - 为什么学会慢慢地动怒如此重要 (箴15:18; 16:32; 19:11; 雅1:19)?
 - 怎样才称得上是生气却不犯罪 (弗4:26)? 在什么情况下, 发怒是合宜的?
 - 回想《圣经》中曾经发怒的人物? 他们哪里做对了, 哪里做错了?
 - 背诵经文如何能够帮助那些在愤怒的问题上挣扎的人? 哪些经文对你有帮助?
 - 在帮助我们应对属灵挑战的事上, 朋友扮演什么角色 (可2:3-5; 来3:13)?
 - 霸凌会不会导致愤怒问题? 如果会, 我们该如何应对?
 - 为什么向朋友或专业人士寻求帮助会令人感到不自在? 我们应该怎样做, 才能让需要帮助的人更愿意开口求助?
 - 有哪些实际的方法可以帮助人克服愤怒问题? (请参考“深聚”部分)

经历饶恕



第八周

因饶恕得医治

几年前，我辅导一位男士，他患有纤维肌痛症和高血压。在交谈中，他告诉我，他无法原谅某位亲戚。而且，每当他想到这个人时血压就会上升，而且全身疼痛不适。他的医生为他开了治疗高血压和纤维肌痛的处方药，而我给的药方却是他需要学会饶恕，因为怨恨会让大脑中的杏仁核命令肾上腺分泌肾上腺素与皮质醇进入血液，从而导致纤维肌痛症和高血压。在他开始有意识地操练饶恕的仅仅四个月后，需要服用的控制血压与纤维肌痛的药量就减少了，八个月后，他完全停药了！这就是饶恕的力量在发挥作用。他不仅身体康复，情绪平衡，灵性更新，最美的是，他与兄弟重新和好了！

心存苦毒会诱发长期压力，这常与高血压、心血管疾病以及其他严重的健康问题相关（参见Katia Reinert,《饶恕对健康与医治的影响》，2021年，www.academia.edu/87516855/The_Influence_of_Forgiveness_on_Health_and_Healing）。苦毒与怨恨是撒但最成功的诡计之一。每个人都曾受过伤害。当我们拒绝饶恕时，就成为过去的囚徒，受尽折磨。基督徒若曾被欺负、利用或伤害，必须在基督的帮助下学习饶恕。这件事虽然说起来容易做起来难，但它对于真正的



深引

《马太福音》18章

自由至关重要。本周我们将学习饶恕是如何起作用的，我们如何从过去的伤痛中得释放，并借着圣灵的内住，去享受充满喜乐的新生命。

请注意：本研读材料仅供属灵引导之用，不能替代专业心理健康治疗。



深考

按照你所选择的圣经版本阅读〈马太福音〉第18章。抄写21-22节。你也可以用自己的话重写这段经文，或者列出大纲，或者画出思维导图辅助理解。



深化

请翻回你抄写的经文，
学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？

将〈马太福音〉第18章中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

上帝饶恕的标准与我们的有什么不同？

上帝饶恕我们的方式如何改变我们饶恕他人的方式？

不断涌流的饶恕

犯错乃人之常情，饶恕则是神圣之举。这话说得一点也没错。想要达到耶稣在〈马太福音〉第18章21,22节中所设立的饶恕标准，确实要靠外力来成就。耶稣在这里并不是要祂的门徒将饶恕的次数限制在490次（在实际生活中，根本无法统计这个数字），而是提醒他们绝不能停止饶恕别人的错误行为，而且饶恕应当是无条件的。因着上帝的恩典，有饶恕之心的基督徒不应当限制饶恕他人的次数。无论是第一次还是第五百次，都要同样地饶恕。数算次数的饶恕绝不是真的饶恕。

在基督时代，犹太拉比教导说，饶恕他人，三次就好。他们以〈阿摩司书〉第1章3-13节的内容为佐证，因为上帝曾三次赦免以色列的仇敌，第四次就惩罚了他们。彼得提出要饶恕人七次（已经比旧约的传统高出一倍有余），可能本以为耶稣会拍拍他的肩膀说，“好样的！”当彼得和所有人听到耶稣说要饶恕人七十个七次时，一定都惊呆了！虽然他们见过耶稣饶恕他人，但他们的思想仍局限在法条之上，而非上帝无限的恩典。

在讲了“七十个七次”的要求之后，耶稣又讲了不饶恕人的仆人的故事。这件事清楚地表明，如果上帝已经赦免了我们欠下的巨额罪债，我们岂不是应该要更加主动地饶恕得罪我们的人（太18:23-35）。〈以弗所书〉第4章32节也相仿，保罗告诫我们要彼此饶恕，“正如上帝在基督里饶恕了你们一样”。显然，饶恕不应当是斤斤计较的，而是丰盛的、满溢的、人人都可以得到的，就像上帝无限的恩典倾注在我们身上一样。

早在创世之前，上帝就为我们预备了饶恕的计划（创3:15；弗1:3-6；启13:8）。在上帝创造你我之前，祂就知道我们会悖逆，需要借着赎买回归祂的家，于是上帝就借着耶稣基督的生、死和复活为我们做好了预备工作。我们也应当照着祂的慈爱与怜悯，预备好去饶恕他人。这的确不是件容易的事，感觉像是我们的自我（自义的心）受到了打击。但正如上帝已经饶恕了我们无数的罪，我们也应当同样向他人施怜悯。

饶恕的含义

被人伤害可能产生毁灭性的打击，尤其是被自己所信任的人深深伤害。〈马太福音〉第18章所讲的，就是被亲近之人伤害或冒犯的情景（15,21节）。有时我们想要忘记过去，继续向前，但当情感的伤害挥之不去，心里的苦痛逐渐加深时，我们就会变得焦虑、愤怒，甚至苦毒。我们越是想埋葬过去，记忆就会将我们挟持得更紧。

在心意更新的事上，饶恕是最容易被误解且最难做到的功课之一。饶恕并不是指我们要假装事情没发生过。真正的饶恕是要负起责任来。在安全且适当的场合中，冲突应当在冒犯者和受伤者之间私下解决（太18:15）。若是私下无法达成和解（例如虐待的案件），那么就要请一到两名见证人参与（16节）。如果这一小群人仍不能解决问题，那么教会应当采取行动（17节）。

在这个过程的每一个阶段，饶恕都意味着受伤者的人放弃自己报复对方的权利（撒下24:12；罗12:19）。复仇的权利应当永远归于上帝和祂所指定的代理：政府（罗13:1-4）和教会（太18:17）。上帝是审判者，我们不是。只有祂能清楚地知道人的内心，给出公义的判决。基督对于饶恕、管教与和解的教导清楚地表明，在极端的案例中（冒犯者施虐，或犯下罪行），饶恕并不意味着忽视、忘记和掩盖错误。受害者要明白，饶恕一个人和向有关部门报告之间并不矛盾。上帝是公义的神，也是慈爱的神（诗89:14）。当罪行发生时，监狱往往是得到饶恕的犯罪者得以治愈的最佳场合。

有时候人们不愿意原谅，觉得原谅似乎是在承认没事了——好像这不是什么大问题！可是，只有罪人才需要被饶恕。这样看来，饶恕相当于指责。你饶恕某个人，就是在指出他/她做了错事。

饶恕的另一个拦路虎可能是信任和谅解的问题。其实，饶恕并不意味着你要信任对方，你们的关系可以



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

饶恕最难的部分是什么？你如何胜过？

回到从前。最理想的状态是，关系可以修复，被饶恕的人也可以再次得到信任。但有时，得了饶恕的人也需要有新的界限。从大卫对待逼迫他的扫罗王的事上，我们就能明显看到信任（和解）和饶恕的区别。大卫两次饶了扫罗的命，也原谅了他，但他仍与他们保持距离，因为扫罗不是可信之人（撒上24:22；26:13，22）。饶恕是别人给的，但信任是自己挣的。



深查

下列经文与〈马太福音〉第18章有何关联？

上帝的饶恕：

- 诗篇32:1
- 诗篇86:5

饶恕他人：

- 箴言17:9
- 马太福音6:12-15
- 马可福音11:25,26
- 路加福音6:37
- 以弗所书4:31,32
- 歌罗西书3:12,13



与重点经文相关的还有哪些经文/应许？

深聚



再次默想〈马太福音〉第18章, 从中寻找耶稣的踪迹, 并思考如何将其应用在你的日常生活中?

你对耶稣有了哪些不同的认识?

如果我们不饶恕, 会发生什么事?

祈祷回应:

学习饶恕

学习饶恕并不容易。我们可以像婴儿学走路那样, 一步一步地练习饶恕。在通向饶恕的道路上, 有一些重要的里程碑, 我们可以用英文首字母缩写来帮助记忆: PREACH (传道法) —— 即祷告 (Pray)、记住 (Remember)、移情 (Empathize)、省察 (Assess)、立志 (Commit) 和持守 (Hold)。

● **祷告。**原谅他人/接受他人的道歉的第一步就是祷告。我们要祈求上帝使我们的内心柔软, 透过祂的眼光来看待自己和这件事情, 求祂在我们里面造清洁的心和正直的灵 (诗51:10; 139:23,24)。

● **记住。**下一步是要记住那件伤害你的事。不要将一切都抛开, 特别是那些让你感到愤怒或难过的事。理清自己的情绪, 将它写下来, 想一想到底是什么会让你产生这种情绪。将它带到上帝面前, 将你受到的伤害交托给祂 (彼前5:7)。可以考虑与信任的朋友或专业的辅导员谈一谈。求问上帝, 作为基督徒, 你应当如何应对这些情绪。

● **移情。**接下来就是从对方的角度出发, 试着理解他/她为何要伤害你, 无需刻意淡化错误的行为。很多时候, 对方的行为源自于他/她所面对的事情, 反映出其心里的破碎。了解对方所经历的事, 并不是要为其错误的行为找借口, 但确实能帮助你更全面地看待整件事。祈求上帝帮助你, 用祂的眼光去看待对方。

● **省察。**下一步就是仔细省察自身的错误和缺点。回想其他人原谅你的情景。你当时有什么感受? 最重要的是, 回想主是如何饶恕你的。全然领受上帝的饶恕能帮助你饶恕他人。

● **立志。**接下来就要下定决心, 饶恕别人。把这一决定告诉朋友, 或者写在日记或信件中, 可以不用寄出。把它再读一遍, 想象当你饶恕对方并把结果交给上帝时, 你的内心所感受到的自由。

● **持守。**最后一步就是抓住上帝的大能，持守饶恕的原则。当伤害的记忆再次浮上心头时，将心中的痛苦交给耶稣，请求祂替你背负。

请记住：饶恕并不是遗忘或抹去。饶恕是将那个人和那件事交给上帝，而你能得以自由。当我们想起他人的冒犯时难免感到悲伤，但不必让这种伤痛继续束缚我们。耶稣帮助我们原谅那些伤害我们的人，就是想要使我们得释放。

深用



复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在个人生活中应当如何应用？

在你的学校、家庭、职场和教会生活中，可以采取哪些实际的做法？

不配得到的上帝之爱

“没有什么理由可以用来为不饶恕人的精神辩护。不怜恤别人的人，表明自己与上帝的赦罪之恩无份。犯错误的人既得到上帝的赦免，就会与无限慈爱的主亲近。上帝慈悲的恩潮要流入罪人的心，再从他身上流到别人心中。基督在自己奇妙的生活中所显示的柔和与怜悯，必要在领受祂恩典的人身上再现……”

“一切的赦免，虽然都是出于我们所不配得到的上帝之爱，但我们对待别人的态度，却表明我们是否已经拥有这爱。所以基督说：‘你们怎样论断人，也必怎样被论断。’”（怀爱伦，《基督比喻实训》，1900年，251页）

“耶稣讲完主祷文之后，又说：‘你们饶恕人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯，你们不饶恕人的过犯，你们的天父也必不饶恕你们的过犯。’凡不肯饶恕人的人，无异乎是切断了自己从上帝那里领受怜悯的唯一通路。我们也不要以为除非那得罪过我们的人先向我们认错，我们对他们不加以饶恕乃是合理的。固然，他们的本分是要借着悔改和认罪而自卑己心，但不拘那些得罪我们的人是否认错，我们也须向他们存同情之心。虽则他们可能严重地伤害了我们，我们也不要怀念自己的苦恼，体恤自己的损伤，乃当饶恕一切加害于我们的人，犹如我们指望自己得罪上帝之处都得蒙饶恕一样。”（怀爱伦，《福山宝训》，1896年，113,114页）

“要让基督那神圣的生命住在你们里面，并借着你们彰显那自天而生的爱，这爱足以在无望之人的身上激发希望，并将属天的平安带给那被罪恶击打的心灵。当我们前来就近上帝，在跨越门槛时所必面临的条件乃是：我们从他领受了怜悯，就当献上自己，将他的恩典显示与他人。”（怀爱伦，《福山宝训》，114,115页）



深谈

利用安息日学时间 (或圣经学习小组) 分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。和小组成员讨论这些问题。

←

- 饶恕的含义是什么？对其含义的错误认识有哪些？
- 在你看来，是什么使得上帝的饶恕无比真实？
- 饶恕带来的最大益处是什么？
- 拒绝饶恕他人为何等同于拒绝上帝饶恕我们 (可11:26)？
- 总是怀恨在心如何损害我们的身体、心理和情绪的健康？
- 在本周的课程中，有哪些关于饶恕的原则是你可以立刻实践的？
- 讲一讲别人饶恕你的故事。那次经历是如何影响你们之间的关系以及你之后的行为？
- 饶恕别人需要付上什么代价？它与上帝饶恕我们所付出的代价相比，结果如何？

寻得内心的平安



第九周

深引



〈约翰福音〉14章

焦虑的心

在我十岁左右的时候，父亲抛弃全家离开了。在纽约布鲁克林一个破碎家庭长大的我，从小就精神焦虑，心情烦乱。生活总是忙忙碌碌，疲于奔命，要去上学、参加活动、参加聚会等等。让我更加焦虑的是父亲的离开所带来的疑虑和痛苦，我不知道他为什么不告而别，也没有解释——就这样突然消失在我的生命中。心里有着空洞的我就这样长大，一直渴望有一位父亲出现。没有父亲赚钱养家，我总是担心家里能不能揭开锅；没有父亲的保护，我害怕在布鲁克林危险的街头没有人可以依靠；没有父亲的引导，我忧虑当我需要安慰的时候，没人可以倾诉。我试图用运动之类的事来忽略我的孤独和痛苦，但恐惧依然如影随形。

我常常有这样的想法：“我在这个城里活不下去了”或是“我们会饿死的”。有时我还会认为，“我永远没办法过得好，生活太沉重了”或是“如果我的朋友知道我家庭破碎而且一贫如洗，他们一定会笑话我的”。等我步入青春期，焦虑使得我变得孤僻，不愿跟其他人有密切的关系。

好在，上帝没有将我抛弃在这种焦虑的状态中，耶稣已经给了我们忧虑的解决之法。今天我还活着，心里满有平安，因为我用了上帝的处方来消解忧虑。

请注意：本研读材料仅供属灵引导之用，不能替代专业心理健康治疗。



深考

按照你所选择的圣经版本将〈约翰福音〉第14章中最令你印象深刻的经文写下来。如果时间有限,可以抄写27节。你也可以用自己的话重写这段经文,或者列出大纲,或者画出思维导图辅助理解。

深化



请翻回你抄写的经文，
学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？

将〈约翰福音〉第14章中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

世界的平安与基督的平安有何不同？

是什么阻碍着你更深刻地全面地经历基督所赐的平安？

得真平安有可能吗？

焦虑是全世界最常见的心理问题。其躯体化的症状包括头痛、偏头痛、心悸、喉咙或胃部的压迫感。焦虑的心会说：“我被压垮了！”“我掌控不了自己的生活！”“我害怕未来，不知道会发生什么！”这些感觉、身体反应与想法占据了我们的生活，日日夺走我们的喜乐。我们的注意力变得狭窄，恐惧越积越深。焦虑的道路往往通向习惯性的孤立与孤独。

针对焦虑的心，耶稣这位和平之君（赛9:6）赐下真实而持久的平安。基督的平安不同于这世界给人的平安。我们所要寻求的平安，不是世上的，也不是我们自己的，而是从上面来的，借着圣灵住在我们里面（约14:27）。

耶稣在那个门徒们一生中最恐怖的夜晚应许赐给他们平安。祂刚与门徒吃完逾越节的晚餐，知道自己即将要因从未做过的事被捕、受审、被诬告。当祂警告门徒们他们的信心将会受到严峻考验时，彼得信誓旦旦地说，即使死他也不会否认主。基督却说，彼得并不了解自己的心，他会不止一次而是三次不认祂。接下来发生的事令人震惊！耶稣告诉彼得：“你们心里不要忧愁……我去原是为你们预备地方去……我若去为你们预备了地方，就必再来接你们到我那里去。”（约14:1-3）耶稣试图帮助彼得把心思放在救主身上，而不是看他自己的错误和失败。

基督对彼得说的话向我们保证，当环境使我们焦虑时，可以在上帝为我们所做的事情中找到平安。这种超然的平安来自于跟随“道路、真理和生命”（6节）、用祈祷倚靠上帝（12-14节）、通过顺服上帝的话来表达对祂的爱（第15节）、在圣灵的能力和同在中安息（16-18节），让上帝的丰盛住在我们里面（23-29）。当我们在与上帝的亲密关系中成长时，祂的平安会减轻恐惧（27节）。这平安是世界无法解释的谜。我们遭遇的灾祸越大，上帝的平安就越深。

平安与基督徒

在古代东方文化中，常用的问候和告别都包含平安二字（路10:5；约20:19；弗1:2；帖后3:16）。然而，在〈约翰福音〉第14章27节中，耶稣却没有作普通的告别。耶稣赐下的平安，远远超过了当时人们常说的“平平安安地去吧”，那是世人无法给予的平安。《新生活版英文译本圣经》将基督的应许表现得生动活泼：“我给你们留下一份礼物——心思与心灵的平安。我所赐的平安是世界无法给的礼物。所以你们不用忧愁，也不要害怕。”耶稣知道门徒以及所有未来信徒的生活并不容易。祂知道在他们和我们面前都横亘着许多试探和痛苦，因此祂留下鼓励的话：“你们在我里面有平安。在世上，你们有苦难，但你们可以放心，我已经胜了世界。”（约16:33）耶稣已经战胜了撒但与死亡，使我们在任何环境中都能得平安。希腊文的“平安”（eirēnē）有多种含义，其中就包括在基督的时代人们常用的问候与告别的礼貌用语。它既可以指内心的宁静，也可以形容战争和冲突的止息。但在〈约翰福音〉第14章27节中，耶稣却应许了一种与世界上不同的平安。耶稣降生时，天使宣告了这平安：“在至高之处荣耀归与上帝！在地上平安归于祂所喜悦的人！”（路2:14）当弥赛亚降临的时候，祂带来了上帝的和平之国。先知以赛亚预言，弥赛亚将以“和平之君”（赛9:6）的身份降临。为了完成祂和平的使命，基督留给门徒的临别礼物就是平安（约14:27；16:33；20:19-26）。最终的平安是在上帝的救赎礼物中赐给我们的，是借着耶稣基督在十字架上的牺牲，用祂的宝血买来的。因着基督的死，我们得以来到上帝的宝座前，与我们的天父重新恢复亲密的关系。因着祂的生，我们从祂在事工中的榜样、祂的价值观、祂的信念和祂的应许之中找到平安。“我们既因信称义，就藉着我们的主耶稣基督得与上帝相和”（罗5:1）。与上帝和好，是我们所需的一切平安的根基。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完〈约翰福音〉第14章后你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

在遇到看似不可能的情况时，基督是如何赐你平安的？

上帝的平安反映出祂的神圣品格(赛26:12; 帖后3:16; 约贰1:3)。上帝预备好要将祂完美的平安浇灌在我们心里(赛26:3)。虽然我们用人的心思无法完全理解这平安,但它是真实存在的,在基督里是可以获得的。今天对凡是相信并愿意跟随祂的人,祂要说:“我将我的平安赐给你们。”(约14:27)



深查

下列经文与〈约翰福音〉第14章有何关联？

克服焦虑：

- 诗篇94:19
- 箴言12:25
- 腓立比书4:6-9

忧虑的徒劳：

- 马太福音6:25-34
- 路加福音12:25,26

坚固我们的应许：

- 诗篇34:17
- 以赛亚书35:4
- 罗马书8:37-39
- 罗马书15:13
- 提摩太后书1:7

←

与重点经文相关的还有哪些经文/应许？



深聚

再次默想〈约翰福音〉
第14章，思考耶稣希望
在你生命中成就什么
事。

你认为耶稣要你做出哪
些改变，好接受祂想要
赐给你的平安？

祂透过这些经文亲自对
你说了什么？

你对耶稣有了哪些不同
的认识？

祈祷回应：

将我们的忧虑交给耶稣

在我一生中，上帝的平安常常显得遥不可及。在那时，虽然我渴望得着上帝的平安，却始终找不到。回顾过去我才意识到，是我当时的选择使我没有得到所渴望的平安。那时，我的眼睛只顾自己和自己的问题。我的心里不满，对环境充满抱怨。我是依靠自己去逃避困难与痛苦。我似乎将自己所知道的上帝的爱、关心、怜悯和主权都抛诸脑后。然而上帝始终都在。祂与我同在，也一直在向我赐下祂的平安。我本可以选择抓住祂所赐的平安，可当时的我选择了别的事物，而没有选择祂。感谢主，从那以后我在基督里不断成长，如今当我再面临困难时，心境已大不相同了。

若要得着平安并摆脱焦虑，我们必须先用祷告将我们的问题带到上帝面前。呼求耶稣的名，是阻止负面思绪我们脑中撒欢儿并将我们的心思重新聚焦于真理——耶稣——的极佳方式！这正是〈腓立比书〉第4章6节所教导的：“应当一无挂虑，只要凡事借着祷告、祈求，和感谢，将你们所要的告诉上帝。”当你将焦虑卸给祂时，祂就把祂的平安赐给你。除了把忧虑和请求带到上帝面前，我们还要带上感恩的心，哪怕是身陷艰难的环境中也要这样做。因为在困境中，感恩也能带来平安。训练自己的心思去认识上帝的美善并献上赞美，就会使我们更容易感受到祂的同在，也就更少焦虑。

若要享受平安的祝福，我们的心就必须学习默想那真实而美善的事物（腓4:8）。当我们专注于真实、高尚、公义、纯洁、可爱的事时，平安就会充满我们的心（9节）。耶稣说，真理会让我们得自由（约8:32）。一句“良言”入耳，焦虑与抑郁也能得以缓解（箴12:25）。上帝的话就是那最有力的良言，能扭转我们焦虑的心。当我们抓住上帝的应许时，就是将信心放在祂身上，把结果交托给祂。

上帝的旨意是要我们得着喜乐、平安与丰盛的盼望（罗15:13）。若有人患有临床焦虑症或创伤后应激障碍，除了寻求上帝的医治之外，也应当寻求专业的医疗帮助。正如信徒在身体患病时会一边祷告一边接受治疗，在心理上有困扰的基督徒也应当在需要的时候寻求专业的帮助。

平安的生命

“基督是‘和平的君’（赛9:6），而他的使命就是要在地上和天上恢复罪恶所破坏的和平。‘我们既因信称义，就借着我们的主耶稣基督，得与上帝相和。’（罗5:1）谁同意弃绝罪恶，敞开心门接受基督的爱，谁就得与这自天而来的和平有份了。

“此外再没有别的和平基础了。人心既接受了基督的恩惠，就必克服仇恨；它止住争竞，并使心灵中充满了爱。凡与上帝及同胞和睦的人，决没有什么使他觉得难过的事。他的心里决不至存有嫉妒；恶意在其中并无容留之余地；仇恨也无法存在。与上帝谐和的心必得分享属天的和平，并将其有福的感化力散布于周围的人。和睦的精神，必如甘霖降在那些困乏而被俗世纷争所扰害的心灵中。”（怀爱伦，《福山宝训》，1896年，27,28页）

“我们的主在前往十字架上受苦之先立下了遗嘱。祂没有金银房屋留给祂的门徒。就属世的财物而言，祂是一个穷人。在耶路撒冷，很少有人像祂那样贫穷。但祂却将比任何地上君王所能赐给他臣民的更丰富的礼物留给祂的门徒。祂说：‘我留下平安给你们，我将我的平安赐给你们。我所赐的不像世人所赐的。你们心里不要忧愁，也不要胆怯。’

“祂将自己在世时所享有的平安，就是祂在贫乏、打击、逼迫中所享有，并将在客西马尼园和残酷的十字架上受苦时所享有的平安留给他们。

“救主在地上的人生虽然常处在斗争之中，却仍然是平安的人生。虽然忿怒的仇敌不断追逼祂，祂却说，‘那差我来的，是与我同在，祂没有撇下我独自在这里。因为我常作祂所喜悦的事。’撒但忿怒的风暴无法破坏祂与上帝之间完美交通时的宁静。祂对我们说：‘我将我的平安赐给你们。’

“凡相信基督的话，把心灵交给祂保守，并照祂吩咐去作的人，必得平安和康宁。有耶稣与他们同在，使他们快乐，世上就没有什么能叫他们忧愁了。在完全的顺服中有完全的安息。主说：‘坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。’”（怀爱伦，《时兆》，1905年12月27日）



深用

复习存心节。从中你得到了什么教训？

在学完本周的课程后，你在个人生活中应当如何应用？

为了在生命中得到更大的平安，你为自己设定的个人目标是什么？



深谈

利用安息日学时间（或圣经学习小组）分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。与小组成员讨论这些问题。



- 你认为对于年轻人来说，最容易引起焦虑的原因是什么？
- 在耶稣被捕的那个夜晚，门徒们为什么感到焦虑（约14-18）？
- 耶稣在似乎最不可能有平安的夜晚应许有平安赐下，究竟有何意义（约14:1,27；16:33）？
- 从〈腓立比书〉第4章6-9节中，你看到了哪些克服焦虑并得到平安的具体方法？
- 当你心中焦虑时，哪些经文最能带给你安慰？
- 当你的朋友希望得着上帝的平安却又觉得遥不可及的时候，你如何帮助他/她？
- 你如何在家中、学校里、职场上和教会里帮助他人减轻焦虑？
- 对于生活在今天动荡世界中的基督徒来说，为何在上帝里找到内心的平安如此重要？
- 设想一个会让你感到焦虑的场景。身处其中的你可以因哪些事而感谢上帝？有哪些经文可以帮助你改变思维模式？

管理压力



第十周

压力山大！

当今世界是一个压力重重的地方。似乎每个人都在疲于奔命。媒体、信息和各种提示不断刺激着人们的大脑。这些都可能導致压力水平升高。压力过高通常会导致睡眠不足，从而引起皮质醇水平升高，并造成雌激素、孕激素、血清素和甲状腺激素等其他激素的不平衡。痛苦的感觉还会导致大脑中的杏仁核过度活跃，进而影响情绪状态，可能引发焦虑和抑郁。压力还会使肾上腺疲劳，造成长期疼痛和其他健康问题。压力还可能引发头痛、消化问题，甚至心脏病。

压力也可以是正面的，这就是“良性压力”。正面的压力源可能包括婴儿出生、搬家、找到新工作或转学等。高压环境可以带给我们一些宝贵的功课，促使我们做出改进，比如分区处理或在困难危险的环境中作出明智的应对。无论压力是正面的还是负面的，它都为我们提供了一个机会，让我们在基督里找到更深的安息。“凡劳苦担重担的人可以到我这里来，我就使你们得安息。”（太11:28）每当紧张的时刻，那位能平息压力的主都在邀请我们到祂那里得享安息。

本周，我们将学习在基督里寻得安息的含义，并探索一些切实的方法来帮助我们缓解生活中的压力。上帝是全能的！

请注意：本研读材料仅供属灵引导之用，不能替代专业心理健康治疗。



深引

〈马太福音〉11:25-30

在基督里找到安息

许多人都十分熟悉〈马太福音〉第11章25-30节中耶稣发出的邀请。这几乎是一段在梦中都可以背诵出的经文。然而，把它表现在日常生活中却是一项挑战。将经文牢牢记住很容易，但是要内化其含义并将它实实在在地行出来却是十分困难。

当我们接受基督的邀请，在祂里面得安息时，我们会慢下来，不会冲动地回应问题。要听从祂“到我这里来”的吩咐，我们必须静下心来，仔细聆听。耶稣说话绝不模棱两可，祂清清楚楚地说：“到我这里来。”这是对每个人发出的邀请，等待我们回应。基督在我们背负重担的当下，用这节经文来呼召我们。安息就在那里，就在等待着。这必须是我们自己作出的选择。当压力增加时，我们可以背诵这段经文来寻求上帝，请求基督帮助我们来到祂面前，得享安息。在基督里享安息意味着，即便在强压的环境下，我们相信上帝掌管着结局。基督不会把我们从每一个不堪重负的处境中挪开，但祂能给我们内心的平静和刚毅来抵御重压。基督也想让我们在每晚睡觉时身体得到休息（诗3:5；4:8），在每周安息日时灵命得到安息（出20:8-11），但我们在基督里找到的安息是一种全面的休息，超越了灵性、情感和身体的层面。

耶稣应许我们，如果我们与祂一同负轭，祂就赐给我们安息。这是什么意思呢？在耶稣的时代，与某人同负轭意味着这个人是你的拉比，是属灵的导师。与耶稣一同负轭是指我们以祂作为我们的导师，这就是为什么这节经文说，“学我的样式”（29节）。当困难出现时，我们应该向耶稣学习该怎么做。我们可以通过祷告和默想《圣经》中适用于我们的需要和挑战的经文，来从上帝那里得到指引。背诵《圣经》可以让你在最需要帮助的时候更容易想到相应的经文。把上帝的话语藏在心里能平息我们的焦虑，使我们的思想和身体放松，



深化

请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？



将〈马太福音〉第11章25-30节中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

在有压力的情况下，是什么让人们不愿意来到基督面前？

无论面对什么困境，我们可以用哪些方法来学习在基督里找到安息？花上几分钟，在上帝的帮助下思考这一问题。

因为我们记得上帝的美善并宣告祂的应许。

耶稣邀请我们今天就在祂里面找到安息，就像祂邀请旧时的门徒一样。我们的工作越辛苦，担子越重，耶稣就越渴望让我们得安息。祂特别擅长处理最棘手的状况。对我们来说，安息似乎遥遥不可及，当上帝将它赐给我们时，祂所得到的荣耀就越大。

与基督一同负轭

耶稣在讲道时，常会使用祂那个时代普通人可以理解的例子。“轭”这个词译自希腊语zugos，指的是用木制的轭将两只动物连接在一起，这样它们就能合力拉动本来一只动物无法承受的负荷。把轭套在脖子上，想想就有些不情愿，因为它代表作工。然而，当我们想到这轭会使我们与基督联合时，就能领会这比喻所传达的美意了。

马太·亨利在他著名的圣经注释中优美地详细地阐释了基督的轭所带来的解脱：“呼召那些劳苦担重担的人来负轭，似乎是在受苦的人身上再加添苦难，但它的美妙之处在于‘我的’这个词：‘你在自己的轭下会使你疲惫，卸下它来试试我的，你会感到无比轻省。’”（Hendrickson, 1994年, 1607页）撒但的目的之一，就是要用罪的轭把我们拖入沉重的捆绑中。当我们自己规划路线时会被误导，会被各种错误的方向拉扯，最终以混乱、痛苦和灾难告终。若孤身前行，又会被恐惧、羞耻和痛苦所淹没。基督要把我们从这痛苦的重担中释放出来。当我们卸下这世界的枷锁，接受基督的轭，就是与主联合在一起。与基督同负一轭意味着我们允许祂与我们同行，共同分担生活的担子。有时，祂甚至为我们扛起重担！

负基督的轭就是把自己降服于主，顺服祂的福音。套上轭的牛就不能由着自己的性子乱跑。它们因同一个原因被束缚在一起，朝着一个方向前进。基督不会让祂的门徒随心所欲地做事。祂会下达指示，希望我们遵守；祂会委派任务，希望我们完成。虽然基督所指派的工作确实需要牺牲、勤奋和克己，但其奖赏是无法衡量的。保罗说，与将来永恒的荣耀相比，他所受最深重的痛苦也是微不足道的：“我们这至暂至轻的苦楚，为要我们成就极重无比、永远的荣耀。”（林后4:17）。世间的道路有时看似轻松，但会越走越沉重、越走越艰难，最终以痛苦的失望告终。耶稣的道路有时是艰难的，但它会变得愈发甜美，并以永恒的赏赐为终点。



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

在世界的轭下，有哪些事看起来更容易？在基督的轭下，哪些事更容易？你会选择负哪种轭？

深查



下列经文与〈马太福音〉第11章25-30节有何关联？

其他的轭：

- 马太福音23:4
- 使徒行传15:10
- 哥林多后书6:14-18

打破世俗的轭：

- 以赛亚书58:6,9
- 耶利米书2:20
- 何西阿书11:4

放下重担：

- 诗篇55:22
- 希伯来书12:1
- 彼得前书5:7

与重点经文相关的还有哪些经文/应许？

切实的方法

人类的被造是为了与上帝和他人建立关系。可惜那排得满满的日程表几乎没有给健康、朋友或与上帝独处留什么时间。我们常常被工作、学校、教会和家庭的责任压得喘不过气来。我们花了大量的时间奔波忙碌，想要把每件事都做完，但实际上完成的却很少。当我们的生活失控时，说明我们并没有与基督同负一轭，反而是与别人的要求甚至与自己的骄傲同负一轭！太多的时间被无意义的忙碌占据，包括沉迷于娱乐和消费。与基督同行，能使我们有勇气去检视自己的价值观，调整优先次序，设定必要的界限，让生活步调合宜。

祷告和默想上帝的话能帮助我们集中注意力，提升计划能力。在理想情况下，在早晨、中午和晚上都应当祷告与默想（诗55:17）。在家里，当你醒来的时候，你可以坐在床边或跪下，向上帝祷告。当你默想并和宇宙的创造主交谈的时候，要花些时间让心灵平静下来。如果你在工作，不妨找一个安静的角落，闭上眼睛祷告。若是在学校，可以在图书馆或教室外找一个安静的角落，默默地祷告。要学习如何安静地与主相处。背诵经文能指导我们如何塑造生命，并坚固我们去行正道。把上帝的话记在心上，反复默想祂的应许，就会给我们带来平安、喜乐与宁静。“坚心倚赖你的，你必保守他十分平安，因为他倚靠你。”（赛26:3）即便身处最艰难的处境中，默想上帝的话也能使我们站立得稳。当我们夜间躺卧，上帝的圣言也能安抚我们的心，使我们得以安睡：“我必安然躺下睡觉，因为独有你——耶和華使我安然居住。”（诗4:8）

把所有需要完成的事列出来，帮助自己分清轻重缓急，设定界限。首先列出最重要的待办事项，然后看哪些事情可以延后。待办清单还能帮助你确定哪些事情该说“不”。只能对符合圣经原则并且自己确实能完



深聚

再次默想〈马太福音〉第11章25-30节，从中寻找耶稣的踪迹。通过本周的学习，你是否对耶稣有了新的认识？

耶稣希望你在生活中做出哪些改变，好与祂同负一轭？

祂透过本周的经文亲自对你说了什么？

祈祷回应：

成的事情说“是”。因为每当你说出一个“是”，就意味着要对成千上万件事说“不”，所以要慎重选择。请记住，当别人请求你帮忙时，先不要急着答应。比较明智的回答是：“请容许我考虑一下。”然后好好想一想这件事是否符合你的日程安排、目标和呼召。也要记得，我们并非孤军奋战。尽自己的本分，同时也要学会分担工作——请朋友、家人、同事或同工伙伴帮忙。你不可能事事都靠自己。

如果你这样做了，就会发现你所列出的大部分事情最终都会完成。寻求上帝的旨意，要晓得祂呼召你去做的是什么。

与基督完全合一

“与基督一同负轭，就是按祂的方针工作，与祂一同为丧亡的人类受苦辛劳。”（怀爱伦，《怀爱伦圣经注释》第五卷，1956年，1092页）

“你们接受基督约束和顺从的轭，就会觉得这对你们有极大的帮助。负起这个轭会使你们靠近基督的身旁。祂会帮你挑最重的那部分的担子。”（怀爱伦，《怀爱伦圣经注释》第五卷，1956年，1090页）

“你们的工作并不是挑自己的担子……我们常常认为自己的担子过于沉重，其实上帝并没有让我们挑这样的担子。但当我们负祂的轭和挑祂的担子时，我们就能证明基督的轭是容易的，祂的担子是轻省的，因为祂已经作好了准备。”（怀爱伦，《怀爱伦圣经注释》第五卷，1956年，1091页）

“但这个轭并不提供安逸散漫，自私纵欲的生活。基督的生活是步步克己牺牲的。祂的真门徒也必带着基督化的温柔和慈爱，始终不渝地跟随他们主人的脚印。当他们在这样的生活中前进时，就越来越受到基督的精神和生命所感染”（怀爱伦，《怀爱伦圣经注释》第五卷，1956年，1092页）

“我们要负基督的轭，以便与祂完全联合。祂说：‘你们当负我的轭。’……负轭使有限的人类与上帝的爱子相交。我们如果不负基督的轭，背起十字架跟从祂，就不能追随祂。我们的意志如果不符合上帝的要求，我们就应克制自己的倾向，放弃自己的爱好，跟随基督的脚踪行……”

“人为自己的颈项设计了表面上轻省容易的轭，结果却磨出了伤痕。基督看见这一点，就说：‘你们当负我的轭’。你放在自己颈项上的轭，自以为是最适合的，其实一点儿也不合适。你要负我的轭，向我学习重要的教训，因为我心里柔和谦卑；这样，你就必得享安息。我的轭是容易的，我的担子是轻省的。主从来没有



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在个人生活中应当如何应用？你可以采取哪些具体的步骤？

在你的学校、家庭、职场和教会生活中（或其他场合），可以采取哪些实际的做法？

错估了祂的产业。祂衡量自己工作的对象。当他们负起祂的轭，放弃不利于他们自己和上帝圣工的斗争时，他们就得到了平安与安息。他们既发现自己的软弱和缺点，便乐意遵行上帝的旨意，背负基督的轭。这样，上帝就能在他们身上运行，使他们立志行事都遵行祂的美意，尽管祂的美意往往与人的意愿相违。当天上的恩膏降到我们身上的时候，我们必学习谦卑柔和的功课，使我们的灵魂得到安息。”（怀爱伦，《评论与通讯》，1900年，10月23日）



深谈

利用安息日学时间（或圣经学习小组）分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。和小组成员讨论这些问题。

←

- 对于那些生活压力大到极点的人来说，怎样才能在基督里找到安息？
- 上帝希望我们脱离哪些轭？请举例说明。
- 负基督的轭是什么意思？
- 我们如何与耶稣基督同负一轭？可以采取哪些步骤？
- 对你来说，是什么让你很难到基督里寻找安息？
- 你如何管理时间和责任，使其更符合你的价值观？
- 你需要记住哪些经文，可以在面对压力之际助你一臂之力？
- 关于应对压力，你能给出哪些切实可行的建议？



深引



〈帖撒罗尼迦前书〉4章

心碎

我一生中经历过的最痛苦的事之一，就是我的母亲在年仅五十六岁的时候离世。那一刻，我彻底绝望了，心如刀割，就连信仰也动摇起来。没错，我是牧师，当时正积极地领导着几间教会，但当这一切发生时，我的信心重重地跌入谷底。让我更加无力承受的是来自朋友、家人甚至同工的安慰，对我来说毫无作用。我知道他们的本意是好的，想要说些鼓励的话，像是“你将来会再见她的”，“上帝是良善的，她走得很快，没有痛苦”，以及“一切慢慢都会好起来的”。虽然这些话都是真的，但它们听起来总有些敷衍的味道。我不想等将来才见到她，我想现在就见到她！因为上帝是良善的，所以让她这么快离世？那为什么非要让她离开呢？时间会抚平一切？真的吗？我心里想的是：“你说得倒轻松。”我是一句也不想听。我只想见到我的母亲，和她在一起。直到我们亲口尝到，方知悲痛之苦涩。从那时起，我学到一件事，在极度的悲伤当中，沉默才是金。有时候，我们所能给出的最好的安慰与帮助，就是陪伴在旁，什么也不说。

本周，我们将探讨上帝如何陪伴我们走过悲痛与失去的幽谷。我们将聚焦于死亡带来的悲伤，但无论是失去亲人，还是失去工作或健康，痛苦都会对我们的情

绪和心理健康造成影响。不幸的是，生活在这个破碎且罪恶的世界上，失去是无法避免的。但耶稣希望在这痛苦的旅程中与我们同行，带来盼望、和平，甚至喜乐。这的确是条艰难的路，但耶稣应许，祂永不丢弃我们，也不会让我们独自面对伤痛。

请注意：本研读材料仅供属灵引导之用，不能替代专业心理健康治疗。

深考



根据你所选择的圣经译本抄写〈帖撒罗尼迦前书〉第4章。假如时间紧迫,可以重点学习13-18节。你也可以用自己的话重写这段经文,或者列出大纲,或者画出思维导图辅助理解。

带着盼望的哀伤

保罗写给帖撒罗尼迦教会的第一封信，就为那些经历了哀伤和失丧的信徒带去了安慰和希望。这间成立不久的教会正在为一些信徒的离世而悲痛。保罗希望他们将信心建立在基督再来的盼望上，以此作为鼓励。

从保罗的信中，我们看到当我们失去所爱之人时，悲痛是正常的（帖前4:13）。保罗并没有想要让那些哀恸的人抖擞振作起来（这也是不可能的）。他明白哀恸有时的道理（传3:4），人的忧伤需要出口（约11:35）。在悲伤的时候，你只需要一天一天地过。你不需要望向遥远的未来，担心接下来的几天、几个月甚至几年要如何度过，你只需相信耶稣会给你每天够用的力量即可（太6:34；林后12:9）。当你的伤口开始愈合时，就用有意义的事将生活填满，即便一开始不是特别喜欢也没关系。拾起你的兴趣爱好，承担起日常的责任和义务，能够帮助你复原并重新找回生命的目标和乐趣。

即使在悲伤之中，我们也无需失去希望！在遭遇痛苦的失丧时，当我们想到耶稣也曾死去，就会重新找到希望。即使是为我们成就永恒救赎的基督也经历过死亡，但祂没有留在坟墓里。福音的好消息就是耶稣已经复活了！祂的复活向我们保证，当祂再来的时候，我们必会与我们所爱的人重聚（帖前4:17）。此生并非终局。我们失落的也并非永恒。那位曾经冲破死亡枷锁的主，会为所有在基督里睡了的人，再次打破死亡的权势。上帝将这信息赐下，要安慰每一位信徒（18节）。有时当我们安葬亲人的时候，也许会担心他们是否已为永生做好准备，但我们应当相信所有人的命运都在上帝的手中，要知道这位慈爱的救主是群羊的“好牧人”（约10:11）。在任何情况下，祂都会做最好且最正确的事。

死亡是痛苦的，因为死亡本不该存在，它是诅咒



深化

请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？



通读〈帖撒罗尼迦前书〉第4章，选出最打动你的一节经文背诵，多写几遍帮助记忆。

如何去安慰失去亲人的

悲伤与盼望（看似矛盾）如何才能共存？

的结果。《圣经》说，死亡是末了所要毁灭的仇敌（林前15:26）。我们恨恶死亡，希望它从未发生，这是很正常的，因为上帝也是如此。上帝完美的计划中从来没有死亡的阴影。撒但是行毁灭的，是杀人的（约8:44）。他很有可能给我们一记重创，但最终取得胜利的仍是耶稣。基督来到世上是要扭转罪恶与死亡的咒诅（加3:13）。对祂来说，死亡绝不是终局。耶稣已经为我们预备了地方，那是死亡永不能涉足的家园（启21:4）。虽然在世上我们无法避开死亡带来的痛苦，但我们可以将信心和盼望寄托于那个永远不会再有死亡的将来。这就是基督福音的好消息。

沉默的礼物

《圣经》的作者认识到死亡、临终、悲伤和失丧是现实存在的。但要理解上帝在多大程度上对死亡负责，的确是个难题。显然，上帝是有能力阻止死亡的。我们一生的日子是由上帝掌管的。

在面对儿女骤然离世时，约伯依然完全顺服上帝的旨意：“赏赐的是耶和华，收取的也是耶和华。耶和华的名是应当称颂的。”（伯1:21）——其实真正“收取”的是撒但。约伯没有责备上帝，也没有指责祂做错了事（22节）。尽管他经受了无法解释的悲剧，但就连他的妻子在内，没有谁能够阻止他继续相信上帝的仁慈。约伯宣告：“他必杀我，我仍要信靠他。”（13:15）经历这一切的约伯从未丧失对复活的盼望（19:26）。约伯虽然看不到那大幕背后的属灵争战（1,2章），但他相信上帝有更宏伟的蓝图，即便他已失去一切，却仍将他的未来交托在上帝手中。

在这惨绝人寰的事情发生之后，约伯的朋友默默地陪着他坐着，这是他们做得最对的事（2:13）。沉默的陪伴就是他们能给他的最好的礼物。就像我们有时也会说话不经大脑或不合时宜一样，约伯的朋友们也是一开口就犯了错（42:7）。有时候我们太急于想给出回答，但其实我们并没有答案。最深切的悲伤往往被沉默承载着。若我们说得太早，就会剥夺他人在无言中清理悲伤的机会。

人们表达悲伤的方式往往各不相同。我们应当给他人哀悼的空间。当他们这样做时，我们只需陪伴在旁，这已是最好不过了。我们的出现，代表我们已经准备好聆听他们的心声，随时给予帮助——只要他们需要。若我们说得太多，那么悲伤的人就没有时间咀嚼、消化他们所失去的，但等到他们孤身一人的时候，悲伤便会再度袭来。

人们常常会用“幸好她没有受太多的罪”来试图表



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

←

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

你如何理解“上帝允许死亡”和“死亡是咒诅”这两者之间的关系？

达安慰，但这听起来又老套又缺乏同情心。我们希望的是这人根本没有受罪！不仅如此，我们还希望她根本没有死！对人更有帮助的回答应该是：“失去所爱的人，的确是可怕的事。我无法想象你的痛苦。只要你需要，我就在这里，陪着你。”接下来就是静静地等待，不要用嘴巴，而是要用行动和简单的陪伴来表达你的支持。有时人们想要听到的就是这些——就是有人看见他们的伤痛，同情他们的遭遇，不会逼迫他们停止悲伤，直到他们自己做好准备。当时机成熟时，再提醒他们，耶稣已经复活了，我们所失去的亲人将来有机会再见。



深查

下列经文与〈帖撒罗尼迦前书〉第4章有何关联？

忧伤之深：

- 创世记37:34,35
- 撒母耳记上30:4
- 诗篇6:6,7
- 诗篇31:9
- 诗篇119:28
- 以赛亚书53:3

寻找安慰, 分享安慰：

- 申命记31:8
- 马太福音5:4
- 罗马书12:15
- 哥林多后书1:3-5



与重点经文相关的还有哪些经文/ 应许？



深聚

再次默想〈帖撒罗尼迦前书〉第4章, 从中寻找耶稣的踪迹。

耶稣如何应对忧伤？我们从祂的榜样中可以学到什么？

你对耶稣有了哪些不同的认识？

祈祷回应：

基督的忧伤之旅

当耶稣说出“我心里甚是忧伤，几乎要死”（太26:38）的时候，就表明即便是上帝之子，在度过黑暗时刻时也渴望朋友的陪伴和支持。在耶稣悲痛欲绝的时候，祂寻求人的同情，祂大声说：“你们在这里等候，和我一同警醒。”（38节）耶稣希望那些与祂亲近的人，能在祂悲伤的时候陪在祂身边。祂希望他们关注正在发生的事，准备好随时祷告支持祂。

一个能有耐心且警醒守望哀伤之人的人，会知道疗愈心伤的过程需要很长时间。不过，正因为晓得悲伤与哀悼需时，我们就可以与他们一同熬过这段日子，并在上帝的引导下，预备好满足他们的需要，或是帮助他们寻找所需的支持。陪伴可能意味着在白天或夜晚接听他们的电话，听他们倾诉心中的苦闷。可能他们会把同样的故事说了一遍又一遍。讲述自己的故事也是一种治疗，这让他们有机会回顾所发生的事情，直面他们的感受。陪伴也可能是开车载他们去赴约，或是去商店买东西。或许是递上纸巾，擦去他们的眼泪。你在他们身边就给了他们一个安全的歇息之所，可以眼泪汪汪，也可以言笑晏晏。陪伴也意味着帮助他们与其他信徒交朋友，这样可以借着圣灵的工作在他们心中重新燃起希望。

耶稣在客西马尼园的经历告诉我们，悲伤的人应当敞开心扉，接受他人的支持，这是疗愈的一部分。基督并没有将心里的痛苦和忧伤赶走。祂坦然表达出来，并且寻求安慰和支持以度过难关。你若有需要，千万不要害怕开口请求。列出能给你支持的人或地方，主动走出去，请求你所信任的人帮助你度过这段日子。耶稣请求祂的朋友们为祂警醒祷告，这就表达了祂对于人类陪伴的渴望。若不是上天差遣一位天使来给耶稣加添力量，这悲伤的重担要将祂重重压垮了（路22:43）。

最后，耶稣教导我们，在忧伤中祷告是关键。保罗也像耶稣一样，在他生命最后的日子里请求人们为他祷告（腓1:19-21）。有时，当我们与哀伤的人一同祈祷或是为他们献上祷告时，可能不知道该说些什么，但只要我们祷告，就可以相信圣灵和天使会帮助我们服事他们、安慰他们。

医治苦水

“我要对痛苦的人说：你们当在复活之晨的盼望中振作起来。你们现在所饮的水，在你们的口中是苦的，像以色列民在旷野所喝的玛拉之水一般，但耶稣用祂的慈爱能使之变得极其甘甜。……

“上帝为每一个伤口提供了药膏。在基列有乳香，也有医治之能。你何不以前所未有的诚心研读圣经，每次面临困境时都向主寻求智慧呢？每逢苦难的时候都当恳求耶稣指点出路，你就会看出主所提供的救药，并能把圣经有关医治的应许应用在你身上。这样，仇敌就无法诱惑你，使你忧伤不信，你反而对主大有信心，希望和勇气。圣灵会赐你真知灼见，使你们认识并利用各样福惠，使之成为解忧之方，作为医治一切接近你们唇边之苦杯的树枝。每一苦杯必将有耶稣的爱融混其中，你们将不但不埋怨这杯中的苦味，却能发现耶稣的慈爱和恩典是如何地与忧伤搀和，于是忧伤就变为镇静的，圣洁的喜乐了。

“我们的长子亨利·怀特临终之时曾说：‘有耶稣同在，病痛的床榻也成为一个好的地方。’我们必须喝苦杯的时候，要转离其中的苦恼，注重期间可珍贵的和光明的一面。在试炼之中恩典可给人心保证，而当我们站在死亡的床边，目睹基督徒是如何地忍受了痛苦，经过死荫的幽谷时，我们就会增强力量和勇气去工作，并且在领人归向耶稣的事上，我们既不会灰心也不会丧胆了。”（怀爱伦，《信息选粹》卷二，1958年，273,274页）

“于是他们一同到坟地去。当时的情景很令人悲伤。拉撒路素来招人喜爱，他的两个姐姐哭得心都碎了，他的朋友也都陪着他伤心的姐姐落泪。鉴于这人间的痛苦，又因众人竟当着世界救主的面，为死人哀哭——‘耶稣哭了。’祂虽身为上帝的儿子，却取了人的性质，也为人间的痛苦所感动。祂恩慈怜悯的心时刻同情受苦的人类。祂与哀哭的人同哭，与喜乐的人同乐。”（怀爱伦，《历代愿望》，1898年，533页）



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？



在学完本周的课程后，你在个人生活中应当如何应用？你可以先采取哪些具体的步骤？

对那些悲伤的人，你可以做哪些事来帮助他们？

心里得满足



第十二周

什么能使人满足？

就算人拥有这世上所有的一切，依然会感觉百爪挠心，总觉得缺了些什么。这便是成功的危机——攀上世界之巅，却发现无法得到满足。一个人在世上爬得越高，这个问题就在他心中燃得越旺：“现在呢？”简简单单的几个字，却能让人感到无比的空虚。

食物能填饱肚子，金钱能填平开支，音乐可以取悦耳朵，娱乐可以使我们欢笑。但有什么意义的呢？在这一切的背后，依然是一颗被忧愁压垮的心（箴14:13）。再多的音乐、派对、旅行或网上冲浪都无法填满那份空虚。唯有上帝能满足灵魂的饥渴（诗107:9）。这并不是说我们只需要上帝（我们依然要吃、要睡，要有社交），而是说，上帝是我们最大的需要。我们也要认识到，许多人是以前宗教的仪式来填满内心的空虚，但这并不能医治他们。满足内心需要的不是宗教仪式，而是与上帝活泼的连结。

有些人知道我们最需要的是上帝之后，有时会放弃一些对康复和治愈也有帮助的方法。通过本周的学习，你也许会惊讶地发现《圣经》为医治和喜乐开出的处方是多么全面。我们应当大受鼓舞，因为上帝是希望我们在属灵、心理和情绪方面得到祂所赐的一切帮助的。

请注意：本研读材料仅供属灵引导之用，不能替代专业心理健康治疗。



深引

〈以赛亚书〉58章

给予和接受

上帝甚愿每个干渴的人都得饱足(赛55:1; 58:11)。祂正等着进入我们的内心,将死气沉沉的荒漠变为繁茂的天堂,但若没有我们的合作,祂无法浇灌我们的心。一颗喜乐的心就像一湾清澈的湖水,总有清泉不断涌入,不断流出。若是湖泊没有出口,那么湖水只会停滞发臭。基督徒也是一样,只有不断给予,不断接受,灵命才有可能生机盎然。要注意给予和接受的平衡。一个只顾自己的人(单方面的领受)永远不会感到满足。上帝必须扩张我们的眼界且平衡我们的身心来使我们得医治。关心他人的痛苦,回应他人的需要,使我们的生命有了意义和目标。当我们鼓励并扶持身边的人,就能发现喜乐与满足。当我们帮助他人得医治时,上帝也让我们得了医治。当我们接纳被抛弃的人时,上帝也接纳我们。

受了伤的人不需要等到自己的问题都解决之后才去帮助其他人。最好的情况,就是去寻找那些你能帮上忙的受苦之人,而他们也能在你的康复之路上搭把手。请注意〈以赛亚书〉第58章中服事与医治的次序,当你开始“松开凶恶的绳,解下轭上的索,使被欺压的得自由”,去“折断一切的轭”,“把你的饼分给饥饿的人”,“将飘流的穷人接到你家中”的时候,“你的光就必发现如早晨的光;你所得的医治要速速发明”(6-8节)。“你心若向饥饿的人发怜悯,使困苦的人得满足,你的光就必在黑暗中发现;你的幽暗必变如正午。”(10节)虽然上帝乐意帮助每一个人,但祂尤其喜悦那些愿意向他人伸出援手的人。上帝本可以借天使来完成祂的工作,但祂愿意与我们分享这份工作,好让我们也享受其中的快乐。

当然,得医治也指当你需要的时候,应当欣然接受并寻求他人的帮助。接受与给予同样重要(两者是平衡的)。一边从上帝那里得医治,一边又与上帝子民的



深化

请翻回你抄写的经文,学习章节内容。

圈出 重复的字/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头,将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见?



将〈以赛亚书〉第58章中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

什么能够帮助你更好地发现人生的目的?

当你需要帮助的时候,是什么让你难以接受或寻求他人的帮助?你该如何克服这些障碍?

团契隔绝，这是愚蠢的做法。“与众寡合的，独自寻求心愿，并恼恨一切真智慧”（箴18:1）。有时即便我们身处人群中，或是服事他们的需要，也有可能与之全无连结和互助。当然，允许朋友进入我们的安全屋总是会有风险，特别是当我们曾经受过伤害，就很难放下防备之心，让自己的脆弱暴露出来。更困难的是，放下自己的骄傲。如果我们能谦卑下来，也许就会承认我们确实需要他人的鼓励。有时我们需要一位能适时说出鼓励之言的朋友，“良言如同蜂房，使心觉甘甜，使骨得医治”（16:24）。在恰当的时机说出善言，能够挽救婚姻、工作、教会和生命。“生死在舌头的权下”（18:21）。无论是言语还是行为，我们既要给予，也要接受。正如保罗在写给加拉太人的信中说，“各人的重担要互相担当”（6:2）。我们每个人都有一定的影响，都能够彼此扶持。

需要人的支持

有时候基督徒会对接受帮助这件事感到困惑。依靠朋友的支持是否表示缺少对上帝的信心？福音书告诉我们，耶稣祝福那些依靠朋友帮助的人。想想那个瘫子，是他的朋友抬着他来到耶稣面前。没有他们的帮助，这个人不可能认识耶稣，更不会寻求祂的医治。耶稣立即看出这些朋友的重要性。《圣经》说，“耶稣见他们的信心，就对瘫子说：‘小子，你的罪赦了。’”（可2:5）耶稣赦免这瘫子的罪，不仅是因着他自己的信心，也因着他朋友的信心。上帝知道有时候我们无法靠自己的力量来到祂的面前。有时，祂差派人来，将我们带到祂所在的地方。我们需要朋友的帮助，这并不羞耻。

保罗希望教会的信徒们能够天天互相劝勉，而不是只在安息日那一天（来3:13）。我们都需要这样持续的属灵支持。怀爱伦也曾劝勉一位年轻的姊妹要依靠朋友的信心：“如果你不能倚靠自己的信心，就倚靠别人的信心吧。我们相信你，对你抱有希望。上帝悦纳我们为了使你受益的信心。”（《教会证言》卷二，1885年，219页）当我们陷入挣扎时，接受朋友们对我们的信心吧。

当然，也有人交到的朋友是恰恰相反的——他们会诱使我们远离上帝。如果我们真心想得医治，就需要割舍那些妨碍我们康复的朋友。《圣经》警告说，“义人引导他的邻舍；恶人的道叫人迷失”（箴12:26），“与智慧人同行的，必得智慧；与愚昧人作伴的，必受亏损”（13:20）。拥有能砥砺我们的朋友，的确是莫大的力量（27:17）。

另外一个值得注意的问题是，寻求专业帮助，尤其是解决心理健康问题，是否表示我们对上帝缺乏信心？有时候基督徒忘记了，上帝是希望我们使用祂所赐下的、我们触手可及的资源的。当摩西想要凭据时，



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

为什么即便在需要的情况下，基督徒有时候也不愿接受心理健康治疗？

上帝问：“你手里是什么？”（出4:2）当寡妇欠了许多债时，以利沙问她：“你家里有什么？”（王下4:2）。为了心理健康问题去看辅导员或医生，并不比为了洗牙去看牙医或是为了属灵帮助去找牧师更缺乏信心。这都是为了照顾我们身体的需要，也都是在上帝所赐下的资源和人，为了使我们得医治，使上帝得荣耀。



深查

下列经文与〈以赛亚书〉第58章有何关联？

心里得满足：

- 诗篇63:5
- 诗篇90:3
- 诗篇107:9

找到人生的意义：

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



与重点经文相关的还有哪些经文/应许？

深聚



再次默想〈以赛亚书〉
第58章, 从中寻找耶稣
的踪迹。

你对耶稣有了哪些不同的认识?

耶稣的目标应在多大程度上成为我们的目标? 二者之间是否有界限, 有差距?

祈祷回应:

发现人生的目的

许多人在远离上帝时, 往往也失去了人生的方向。一个没有上帝的宇宙, 就是没有意义的宇宙。无神论哲学家昆汀·史密斯(Quentin Smith)曾说: “最合理的信仰就是, 我们来自虚无, 经由虚无, 并为虚无存在。”(《有神论、无神论和宇宙大爆炸》, 1995年, 135页) 来自虚无, 经由虚无, 这显然是在宣告宇宙中没有创造主。为虚无存在则是一种意指宇宙存在并无目的的哲学思想。倘若这是真的, 那么人类没有生存的理由。我们也许会像大多数人那样, 漫无目的地随波逐流。若是生存无意义, 会使人陷入抑郁。基于这种对于意义的天生追求, 〈以赛亚书〉第58章邀请我们, 以身边的人作为自己的使命。在生命意义的彰显上, 没人能比耶稣做得更好了。当我们将耶稣的使命作为自己的意志时, 我们的大脑也会改变看待万事的方式。

可以说, 当耶稣与被人厌弃的税吏撒该说话时, 就明确地表达出祂的使命。祂告诉围观的众人, 像撒该这样被唾弃的人也被接纳在祂的使命当中。祂说: “人子来, 为要寻找、拯救失丧的人。”(路19:10) 耶稣所行的一切, 都以祂的使命和目标为导向。正因为祂专注于拯救失丧的人, 所以无论众人如何抱怨祂与税吏一起吃饭, 祂都欣然前往撒该的家中。

耶稣试图调整门徒们的人生目标。当时的他们正忙着比谁更伟大, 和世人追求的目标并没有两样——看谁能爬到最高的位置。耶稣呼召他们放下自私的心, 拥抱一种与人性完全相悖的新目标, “因为人子来, 并不是要受人的服侍, 乃是要服侍人, 并且要舍命作多人的赎价。”(可10:45) 想要门徒们以耶稣的心为心, 可不是件容易事。我们也许会对门徒品头论足, 结果自己所做的事也一样。尤其是作为年轻人的我们, 面临着重重压力: 找份好工作、赚够钱、买房子、结婚、养孩子, 等等。换言之, 我们也在追求没有目的的成功。这些目

标并不是不好，但许多人追求它们，仅仅是为了成功本身，而不是为了实现真正的目标——在基督里找到人生的意义。

耶稣如今仍在呼召众人，去接受祂的使命，以无私的爱服侍身边的人。我们不应当追求高位，而应当寻找使命的禾场。今天的教会就是祂的手、祂的脚、祂向世界说话的口。只要我们愿意，祂的使命就能透过我们实现。



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在个人生活中应当如何应用？你可以先采取哪些具体的步骤？

在你的学校、家庭、职场和教会生活中（或其他场合），可以采取哪些实际的做法？

拥抱使命

“那瘫子毫无办法，无论从哪方面看，都没有得帮助的希望，他已陷入绝望中。后来他听说耶稣的奇妙作为，听说有许多像他一样有罪、一样可怜的人，都已得到医治，连长大麻风的也得了洁净。传这消息给他的朋友鼓励他，叫他相信只要能到耶稣面前，就一定也能得到治愈。然而，一想到自己害病的原因，他的希望就消失了，恐怕那位纯洁的医师不容他出现在他面前。”（怀爱伦，《历代愿望》，1898年，267页）

“善举必蒙受双重的福分。人若周济穷人固属加惠于他人，但他自身却蒙受更大的福惠。基督的恩典正在他的心灵中培养那与自私相反之品格的特质，——就是那使人生趋于文雅、高贵而丰盛的特质。暗中所行的善事必使人心团结，并引其更近那原为一切慷慨心情之源的主的慈怀。细微的关注和小小出于爱心与舍己的行为，如花卉之芳馨般无声无息地自生活中散溢出来这一切便构成了人生的福惠与喜乐的大部分。而且至终必能发现，那为别人谋福而作的克己之举，无论是多么的微小，多么地在此世不受称赞，但上天却视为我们与祂——就是那荣耀的王——联合的凭证，祂本来富足，却为我们成了贫穷。”（怀爱伦，《福山宝训》，1896年，82页）

“任何事业的成功，都必须有明确的目标。凡希望人生真正取得成功的人，必须始终注视值得他去努力的目标。在今日的青年面前，有了这样的一个目标。上天在这个世代内将福音传遍天下的旨意，乃是交给人类最高尚的任务。它为每一个心里被基督所感动的人开辟了一个工作的园地。

“上帝为在我们家庭长大的儿童所定的旨意，比我们有限的眼光所能看到的更阔、更高、更深。祂过去曾从最卑微的人中，呼召了祂视为忠心的人，到世界上最高贵的场所为祂作见证。今日有许多少年，如同但以理在犹太家庭中那样成长，研究上帝的话语和作为，学习忠心服务的功课。他们将站在立法院、审判厅或在宫廷中为万王之王作见证。许多人将蒙召从事更广泛的服务。”（怀爱伦，《教育论》，1903年，262页）



深谈

利用安息日学时间(或圣经学习小组)分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。和小组成员讨论这些问题。

←

- 你认为使人心灵得满足是什么意思？(赛58:10,11)
- 我们如何成为一个心里满足的人？
- 当代年轻人在寻求心灵满足或寻找人生目的时，会面临哪些特殊的挑战？
- 为什么我们的康复需要社群的参与(箴18:1；16:24；赛58:6-8)
- 基督徒应当在多大程度上依靠朋友的帮助？(可2:5；来3:13)
- 基督徒应当在多大程度上接受咨询师或医生的专业帮助？
- 耶稣的目标是什么？
- 以耶稣的目标为你的目标，会是什么样子的？
- 你可以采取哪些具体的步骤来发掘自己的人生使命？
- 你是否曾在帮助他人的时候自己也蒙了祝福？请与组员分享你的经历。

拯救受伤的人



第十三周

深引



〈约翰福音〉20章

孤独的一代

巴纳集团在2018年到2019年间，对来自全球二十五个国家超过15000名年龄在18-35岁的年轻人做了调查。结果显示，67%的受访者表示，他们觉得身边大多数人并不真正关心自己，有68%的人对于“我常常觉得别人相信我”的说法表示否定。有约三分之二的年轻人感到孤独，没有人欣赏。许多人对于“重要的决定感到焦虑”，“害怕失败”，且“对未来心里没底”。（《针对全球年轻人的三大洞见回顾》，巴纳集团，2022年8月24日，www.barna.com/research/reviewing-global-young-adults/）

如果这些统计结果只是一堆数字该多好啊。可惜它们代表着活生生的人。它代表着正努力在生活中寻找意义、目标、连结和幸福的你、我和我们的朋友，而这一切正是耶稣来到世上所要赐给我们的。耶稣并没有给我们什么速成之法，而是像一位细心的园丁那样，帮助我们在每一天一步一步地成长。

虐待、遗弃以及其他罪行使得一些人受到极大的伤害与毁坏。有些人则一出生就是天崩开局。但好在耶稣最擅长拯救那些被命运暴击的人，能使受害者变为得胜者。从福音书中，我们看到耶稣似乎总被最悲惨的人吸引。祂极愿意拯救那些看起来最不可能得救的人。

就好像每当耶稣来到某个地方，祂都会去寻找那最无助、最绝望的人。如果耶稣能够拯救那些最被排斥、最无可救药的人，那么所有人祂都能够拯救。同样的道理，耶稣今天能拯救你，也能拯救我。

请注意：本研读材料仅供属灵引导之用，不能替代专业心理健康治疗。

第一位见证人

四本福音书都强调第一个见证耶稣复活的是抹大拉的马利亚，这样做也许是因为按照人的标准来看，马利亚是最不可能有幸见证这一切的人。在当时，即便法庭接受妇女的证词，这见证也是没什么分量的。因此，《圣经》特别强调是一位女性成为第一位见证耶稣复活的人，这本身就很不起了！更重要的是，马利亚的名声可不怎么好。马可说：“在七日的第一日早晨，耶稣复活了，就先向抹大拉的马利亚显现（耶稣从她身上曾赶出七个鬼）。”（16:9）显然，马利亚的生活曾是一团乱麻。

被鬼附的人所经受的痛苦往往是最见不得人的。例如，耶稣曾医治一个被鬼附的人，他被赶出城，整夜在坟茔里喊叫，用石头砍自己（可5:1-5）。他的力量大得惊人，根本没人能制服他。最悲惨的是，这人完全失去了理智（15节）。还有一次，耶稣遇到一个被鬼附的孩子，他口吐白沫，牙关紧闭（9:17-27），全身剧烈地抽搐，经常自己跌进火里或水里。

《圣经》并未明说马利亚遭七个鬼附身的时候究竟是什么症状，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。人们宁可绕路走，连她的影子都不想沾。她也知道自己被人厌弃，于是常常羞愧地低着头。她没什么可夸的，有的只是混乱的过去和失控的人生。

耶稣是一次就赶出七个鬼，还是分七次逐个赶出，《圣经》并没有明说，也许是因为耶稣完全有能力一次就赶出七个鬼，也完全可以分七次赶出他们。对那些一次次冒犯祂的人，耶稣有足够的赦免。每当马利亚回转，求取赦免，耶稣都欢迎。“因为，义人虽七次跌倒，仍必兴起。”（箴24:16）

有许多像马利亚这样的人，都曾遭到虐待，受到重创。有许多人承受着他人对其施加的罪恶。当耶稣选择了马利亚的时候，祂是选择了被这世界错待的人，被当作是最低贱的人。祂要向世界表明，祂来就是要拯救这样的人，祂的怜悯和爱是无条件的。



深化

请翻回你抄写的经文，学习章节内容。

圈出 重复的字/词/观点。

划出 重要且对你有意义的词/短语。

画出箭头，将相关的词/短语连结起来。

这些标记揭示出哪些特别的属灵洞见？

←

将〈约翰福音〉第20章中你最喜欢的经文记在心里。多写几遍来帮助记忆。

你认为谁是这世界上最坏的罪人？你从他们身上看到什么希望？



深思

在看过你抄写并注解的经文后，所标记的内容反映出什么独到的见解？

学完这一课，你发现了哪些问题？哪些部分是比较难以理解的？

你还发现了什么其他的原则和结论？

耶稣拣选马利亚作为第一个见证祂复活的人，这一举动传递出什么信息？

马利亚的故事如何鼓励了你？

不停哭泣

在星期日的清晨最早来到坟墓前的妇女们（可16:1,2）正是在星期五的下午最后离开十字架的那几位（可15:40）。马利亚家境殷实，曾经资助过耶稣和祂的门徒（路8:1-3）。耶稣从她身上赶出污鬼，给了她金钱买不来的自由。耶稣下葬后，她与几位妇女一起，准备出钱出力给耶稣办一个体面的葬礼。

这是个悲伤的早晨。马利亚发现坟墓是空的，就认定有人偷走了耶稣的尸体（约20:2）。她跑去找彼得和约翰，两人也赶忙来到坟墓确认。众人惊慌失措。后来彼得和约翰回家去了，只剩马利亚一个人（10节）。

经文四次提到马利亚一直在哭泣（11a, 11b, 13, 15）。眼泪就这样止不住地落下。这泪水中满是悲痛、失望、困惑、忠诚与爱。就连天上也看见了她的眼泪。你也许会以为当她看到两位身着白衣的天使时（13节），会从悲伤中回过神来，但泪水让她的视线模糊不清。接着她转过身来，看见耶稣，即便祂问道“妇人，你为什么哭？”（15节），她还是没有认出来。她以为来的人是看园的，于是恳求祂告诉自己耶稣的身体在哪里，她愿意自己去取来。接下来的一刻永远地改变了她的一生，耶稣看着她，说：“马利亚！”

这正是耶稣一直等待的时刻！祂本可以先向彼得和约翰显现，也可以先向彼拉多、该亚法或罗马的百夫长显现。但是都没有，这份礼物是给马利亚的。耶稣不让马利亚触碰祂，是因为祂还未升到天父面前，确认自己的牺牲已被接纳（17节）。八天后，耶稣允许多马摸祂复活的身体，这表明从祂与马利亚说话到祂与多马说话的这段时间里，耶稣已经升到父那里去了（27节）。试想这一幕！天父正在等待，整个天庭正拭目以待。耶稣宁愿让天庭稍待，祂要去安慰一位流泪的门徒。耶稣在面见天父之前先向马利亚显现。祂为了马利亚推迟了去天庭的行程，而整个天庭也愿意等待。

这就是耶稣对孤独、迷茫、受伤害之人的爱。即便是现在，基督也愿意重新安排祂在天上的工作，只为在最恰当的时刻为祂所爱的儿女提供帮助。



深查

下列经文与〈约翰福音〉第20章有何关联？

看到眼泪：

- 诗篇56:8
- 罗马书12:15
- 提摩太后书1:3,4

哭泣之后的喜乐：

- 诗篇30:5
- 诗篇126:5,6
- 约翰福音16:20–22

医治心碎之人：

- 诗篇147:1–7
- 路加福音4:18
- 启示录21:4

←

与重点经文相关的还有哪些经文/应许？



深聚

再次默想〈约翰福音〉
第20章,看它揭示出耶
稣的哪些方面——祂
的品格、祂的优先次序
以及祂的工作。

你对于马利亚的故事有
什么共鸣?

祈祷回应:

拯救最坏的罪人

〈箴言〉列出了耶和华所恨恶的七件事。我们没有依据能判断马利亚身上的七个鬼和这七样罪在上帝的眼中孰轻孰重。但〈箴言〉书中的罪其实离我们并不遥远:“高傲的眼,撒谎的舌,流无辜人血的手,图谋恶计的心,飞跑行恶的脚,吐谎言的假见证,并弟兄中布散纷争的人。”(箴6:17-19)让我们好好想一想!我们中有多少人曾经将不屑写在脸上?有多少人曾在学校考试中作弊?有多少人因看电动游戏、电影和书籍而沉迷于邪恶的想象?有多少人撒过谎?又有多少人曾经挑拨离间?

我们越是思考〈箴言〉中的七宗罪,就越能对马利亚的故事感同身受。如果我们对于上帝饶恕之深广视而不见的话,的确很难对马利亚的经历产生共鸣。大多数人认为自己只需上帝一点点的饶恕就够了,因为他们认为自己所犯的罪又少又轻。但耶稣曾说:“除了上帝以外,没有一个良善的。”(太19:17)所罗门也说:“世上没有不犯罪的人。”(王上8:46)保罗说:“因为世人都犯了罪,亏缺了上帝的荣耀。”(罗3:23)每个人都要完全倚靠上帝的恩典和慈爱。我们都有问题,都有痛苦,都是破碎的人,但耶稣来就是要医治心碎之人。祂将新的生命赐给那些最不可能得救的人。只要有耶稣在,没有人会是绝望的。不管我们眼泪背后藏着什么,耶稣来就是要将我们与天庭相连。让我们欢乐吧!

无论我们的过去如何,有了上帝,我们就有了充满希望的光明未来。在上帝的“面前有满足的喜乐”和“永远的福乐”(诗16:11)。等我们到了天国,上帝会对我们说:“进来享受你主人的快乐。”(太25:21)不过这应许可不单指未来。即便是现在,上帝也愿意以这满足的喜乐填满我们生命的各个角落,而且这喜乐不断涌流,滋润我们身边的人(约4:14;7:38)。马利亚找到了这喜乐。她最后一次出现在《圣经》中,是正在向众人传扬复活的救主的时候(约20:18)。耶稣更新了她的心思,将她悲伤的眼泪变成喜乐的泪水——这正是祂想要在我们每个人身上成就的事。

被泪水蒙住双眼

“在墓园中，马利亚曾立在那里哀哭，不知耶稣就在身边。她的泪水蒙住眼睛了，以致认不出救主来。而门徒的心也是这样满了忧愁，以致不相信天使的信息和基督自己的话。

“今日有多少人同这些门徒一样！多少人发出马利亚绝望的怨声：‘有人把我主挪了去，我不知道放在哪里。’救主很可以对多少人说：‘为什么哭？你找谁呢？’祂就在他们身边，但他们模糊的泪眼竟认不出祂。祂对他们说话，他们竟不明白。”（怀爱伦，《历代愿望》，1898年，794页）

“但是一个愿意领受属天之宝贵真理的生灵，不论他沉溺于罪中到怎样的地步，救主总不至撇弃他。祂的圣言对于一班税吏和妓女，就是新生的开始。抹大拉的马利亚——就是救主曾从她身上赶出七个鬼的那一位，乃是最后离开祂的坟墓，也是祂在复活之晨首先加以致意的人。那位原为福音强敌之一的大数人扫罗，却变成了基督忠贞的传道人保罗。在仇恨与侮蔑的外表之下，甚或在罪行与堕落之下，也可能藏着一个生灵是基督恩典所要加以拯救，而使之成为救赎主冠冕上闪耀的珍宝。”（怀爱伦，《福山宝训》，1896年，129页）

“上帝不愿我们常被无声无息的忧伤所压倒，以致痛心欲绝。祂甚愿我们举目仰望祂可爱的慈颜。赐福的救主正站在许多泪眼模糊，以致不能辨识祂的人身旁。祂甚愿握住我们的手，希望我们怀着单纯的信心仰望祂，让祂来引导我们。祂的慈心是向我们的悲哀、我们的忧愁和我们的试炼敞开着的。祂以永远的爱爱我们，以仁慈围绕着我们。我们要坚心依靠祂，并终日默想祂的慈爱。祂必提拔心灵超越日常的忧愁与烦恼，而进入平安的乐境。”（怀爱伦，《福山宝训》，12页）

“妇女可以成为义的器具，作圣洁的侍奉。最先报告耶稣复活的是马利亚。……如果现今只有一个妇女的地方有了二十位愿意以这项神圣的使命为她们所爱的工作，我们就会看见多得更多的人归向真理了。在这项传扬真理的伟大工作中，需要基督徒妇女提炼人，软化人的感化力。”（怀爱伦，《布道论》，1946年，471页）



深用

复习存心节。本周你当如何将它运用到生活中去？

在学完本周的课程后，你在个人生活中应当如何应用？你可以先采取哪些具体的步骤？

在你的学校、家庭、职场和教会生活中（或其他场合），可以采取哪些实际的做法？



深谈

利用安息日学时间 (或圣经学习小组) 分享你对本周存心节和圣经学习的洞见、发现、观察结果和问题。和小组成员讨论这些问题。

-
-
- 你认为耶稣选择抹大拉的马利亚作为见证祂复活的第一个人, 原因何在 (可16:9)?
 - 被鬼附通常会有什么表现 (可1:21-26; 5:1-5,15; 9:17-27)?
 - 关于马利亚的背景, 我们还知道什么? (路8:1-3)
 - 为什么我们常常会认为看得见的罪比隐藏的罪更严重?
 - 还没等耶稣出现, 彼得和约翰就慌忙离开了墓地, 我们能从他们的举动中看出什么 (约20:1-18)?
 - 你认为在马利亚的泪水中饱含着哪些情感 (约20:11-15)?
 - 为了安慰马利亚, 耶稣宁愿推迟返回天庭, 祂这样做有什么意义 (约20:17)?
 - 什么情况下我们应当停下手中的一切去帮助他人? 什么情况下可以稍后帮助? 我们该如何区分?
 - 耶稣究竟有多在乎我们的眼泪?
 - 马利亚的故事告诉我们, 上帝拯救最破碎之人的能力有多大?