

一·破冰時間，打開話題：(15分鐘) 二·敬拜：(20分鐘) 三·神的話與小組討論：(45分鐘)

## 【合神心意的人2】

# 仰望神的恩典

## 【前言】

- ◎「你要保守你心，勝過保守一切（或譯：你要切切保守你心），因為一生的果效是由心發出。（箴4:23）」生命中很多事我們無法掌控，但我們可以決定我們的心要全心全意成為合神心意的人，還是成為心懷二意的人。

## 【內文】

### 一、人生總是會遇到逆境

- ◎ 人生有順有逆，面對逆境時，我們該如何面對？我們因逆境而遠離神？還是藉著逆境更靠近神？在絕望時，如何保護自己的心，使自己成為合神心意的人？其實，逆境反而是使我們成為合神心意的人的條件，塑造我們成為合神心意的人。

#### （一）人生總是會遇到逆境

- ◎ **關於大衛：**大衛15歲被膏為王之後，以色列面對非利士巨人歌利亞的挑釁，大衛殺死歌利亞，一時成為全國景仰的英雄。但因功高震主，使他開始面對一連串的逆境。掃羅一開始打算借刀殺人（派他往險地打仗），再後來當面掄刀殺人。接著以莫須有的罪名解除大衛的軍職，使大衛失去權柄、工作、地位。大衛是個重感情的人，掃羅也剝奪原本許配給他的妻子並攔阻兒子約拿單與他相交，最後迫使大衛展開逃亡生涯。
- ◎ **創傷後壓力症候群：**經歷逆境之後，最可怕的是因痛苦所產生的創傷後壓力症候群。變得憤怒、不再信任人、防衛心重；情緒常陷入惱恨或麻木，經常失眠、暴怒。丹·艾倫德牧師也走過這樣的經驗，他在妻子重病後，大腦產生重大障礙，特別是在做決定、選擇時失去一般最基本的判斷，彷彿陷入迷霧裡。丹·艾倫德說，「碰到這種情況，你需要深呼吸」。

#### （二）大衛如何面對逆境

- ◎ 屬靈深呼吸比身體的深呼吸更重要。保羅說，「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。（提前4:8）」藉大衛寫的詩篇，我們可以來學習屬靈深呼吸。
- ◎ 詩篇142是大衛面對掃羅的追殺，躲到亞杜蘭洞，在極大痛苦中所寫。
  - 第1節：我發聲哀告耶和華，發聲懇求耶和華。（吸入神的恩典與幫助）
  - 第2節：我在他面前吐露我的苦情，陳說我的患難。（呼出苦情與患難）
  - 第34節：我的靈在我裡面發昏的時候，你知道我的道路。在我行的路上，敵人為我暗設網羅。求你向我右邊觀看，因為沒有人認識我；我無處避難，也沒有人眷顧我。（呼出痛苦）
  - 第5節：耶和華啊，我曾向你哀求。我說：你是我的避難所；在活人之地，你是我的福分。（吸入神的力量與福分）
- ◎ 宣信博士也寫了一首詩歌，「主，求祢向我吹聖靈」。他寫詩時，已病得很重，但他在聖靈的感動下寫下這詩，寫完不久，他的病就得醫治。

(第5節) 我正呼出我的病勢，你早已為我負擔；我正吸入你的醫治，因你早已賜平安。  
我是呼出我的愁苦，呼出我罪污；我是吸入，一直吸入，你所有豐富。

- ◎ 當我們在極大的創傷、痛苦過程中，需要倚靠主，一呼一吸都在乎主。常常向神呼喊：「主啊！我需要祢！」把烏煙瘴氣吐出之後，再呼喊「主啊！我需要祢！」

### (三) 依靠自己的結果並不好

- ◎ 生命歷程就像是條彎彎曲曲、高低不平的路，大衛在遇到逼迫患難時，也陷入創傷後壓力症候群，但他不斷作屬靈深呼吸，「主啊，我需要祢」！
- ◎ (撒下21:1-9)大衛逃亡時，跑到挪伯(神的約櫃和大祭司亞希米勒都在那裡)，他在那裡看到多益，他是掃羅的司牧長，大衛明知他可能向掃羅告密，卻一時暈頭想找其他倚靠來幫助自己，他向大祭司要槍刀，正好大衛砍下歌利亞頭顱的刀就放在以弗得的後面。以弗得是大祭司的衣袍，裡面有百姓求問神時，所需要的烏陵、土明。大衛沒有求問神，卻選擇要一把不能使他得勝的刀(這刀原是歌利亞的，雖鋒利，卻敗給大衛的小石子)
- ◎ 大衛拿了刀逃到敵人陣營迦特王亞吉那裡，他以為沒人認識他，但很快就被迦特王認出來，大衛心生一計，在亞吉面前裝瘋(倚靠自己的結果，裝瘋賣傻)。沒有一件事情，比我們以為能倚靠自己、不倚靠神來解決問題更瘋狂。
- ◎ 人在遭逢極大創傷，以致產生創傷壓力症候群時，有可能腦袋當機，糊塗決定，抓住歌利亞的刀忘記了神，把自己陷入更大麻煩。

什麼是正確方法，讓我們在面對逆境時，使我們可以成為合神心意的人？

## 二、需緊抓住神的恩典(依靠神)

### (一) 神在痛苦中遇到我們

- ◎ 當大衛從迦特王那裡離開往耶路撒冷方向逃，逃到亞杜蘭洞，就在那裡藏身(撒下22:1)。神的慈愛再次吸引大衛。他在這裡可以遙望以拉谷，那是他靠著神戰勝歌利亞的地方，再次思想神的大能與拯救。當我們處在人生濃霧中時，神會再次尋找我們，用祂的恩慈來吸引我們。
- ◎ 羅馬書2:4「還是你藐視他豐富的恩慈、寬容、忍耐，不曉得他的恩慈是領你悔改呢？」神用恩慈吸引我們，是要叫我們悔改歸向祂。倚靠歌利亞的刀，只會落在愁苦、創傷中；我們不再有能力自救時，神主動來吸引我們轉向祂，否則再遇到極大的壓力痛苦，可能促使我們做出瘋狂的舉動。
- ◎ 以弗所書4:31-32「一切苦毒、惱恨、忿怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒(或作：陰毒)，都當從你們中間除掉；並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。」我們需要吸入神的恩慈、憐憫、良善與愛，除去因創傷所產生的痛苦、惡毒、仇恨跟埋怨。當我們心中充滿神的恩慈，就可以善待自己與旁邊的人。
- ◎ 當我們遇見困難，要記得神是好神，祂顧念我們。悔改，就是屬靈的深呼吸，過往我們靠自己，悔改是要吸入神的自己。

### (二) 神賜我們群體

- ◎ 創傷症候群的現象之一是不再信任人，喜歡孤獨。但當大衛倚靠神時，神賜給他一群人來幫助他(神差他弟兄、父親的全家都到他那裡)。

- ◎ 大衛在亞杜蘭洞繼續寫詩，詩篇57:1-2「神啊，求你憐憫我，憐憫我！因為我的心投靠你。我要投靠在你翅膀的蔭下，等到災害過去。我要求告至高的神，就是為我成全諸事的神。」他吸入神的能力、保護、旨意與命定。神就興起人來幫助他。
- ◎ 當我們受傷時，不要逃離人群，我們都彼此需要，要靠近人！雪柔·桑德伯格（臉書的營運長）40歲時與先生在墨西哥度假，先生卻猝死在健身房。她一時無法面對創傷、無法工作，因著好友陪伴走出來，所以每個人都要加入小組，彼此擔當彼此的困難與軟弱。

### （三）我們看不見時，神仍然在做工

- ◎ 「凡受窘迫的、欠債的、心裡苦惱的都聚集到大衛那裡；大衛就作他們的頭目，跟隨他的約有四百人。（撒下22:2）」聚集過來的人，問題都不少，大衛可以指望他們嗎？大衛帶著這群人，經過洗格拉事件的造反，他們似乎給大衛更大的麻煩。但當他們還沒看見，神已經做工在這四百個人心中，他們後來成為大衛大能的勇士。藉這四百人，成全了神在大衛身上的命定和心意，大衛成為以色列歷史中最偉大的君王；而這四百個烏合之眾也藉大衛，使神在他們身上的命定得以成全。他們彼此需要。
- ◎ 我們也彼此需要，即使我們還未看見，但神已在做工。耶穌說：「我父做事直到如今，我也做事。」神繼續不斷做事在我們心裡面。
- ◎ 大衛在亞杜蘭洞又寫了詩篇34:3-4、6、8「你們和我當稱耶和華為大，一同高舉他的名。我曾尋求耶和華，他就應允我，救我脫離了一切的恐懼。我這困苦人呼求，耶和華便垂聽，救我脫離一切患難。你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道他是美善；投靠他的人有福了！」因為「耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。義人多有苦難，但耶和華救他脫離這一切。（詩34:18-19）」
- ◎ 我們活在破碎的世代，很多可怕的事也可能發生在基督徒身上（狂徒掃殺德州教會，死了一半會友），雖然我們不明白為何這些事情會發生，但我們不要失去信心。繼續倚靠神，吸入祂的豐盛、呼出我們的愁苦。

### 【討論與分享】

1. 大衛的人生高潮迭起。回想他的勝利（戰勝歌利亞）與失敗（亞吉前裝瘋），都因做了什麼樣的選擇？
2. 你的生命歷程是否也曾遭逢巨大的創傷？這對你造成什麼影響？你已走過風暴、還是正在經歷？分享出來請大家為你禱告。
3. 請分享你在創傷時，別人如何陪伴你經歷風暴、或是你如何陪伴經歷風暴的人？
4. 創傷後，最可怕是留下毒根，從大衛的經歷中，他怎麼做？我們從其中學到什麼？

### 【神的工——禱告時間】

1. 請為今天新來的朋友祝福禱告，並請每位組員自由提出你的代禱事項。
2. 求主的慈愛吸引我們回轉到祂面前，不再企圖用自己的方式處理問題，幫助我們緊緊倚靠神。
3. 求主釋放我們的傷痛、折磨與懼怕；不斷吸入神的保護、慈愛與憐憫。使我們得勝生命的逆境，成為合神心意的器皿。
4. 求主賜福每個小組（從學生至成人小組），興起更多主的工人，為主發光，成為神話語的出口，將人完完全全的引到神的面前，使小組生養眾多，神的榮耀祝福更多的充滿每個小組。

## 主，求祢向我吹聖靈

- (一) 主，求你向我吹聖靈，教我如何吸入你；助我向你胸懷一傾，我的犯罪與自己。
- (二) 我是呼出我的生命，我纔可能被充滿；放棄軟弱或是力勁，吸入憐憫和恩湛。
- (三) 呼出我的罪律桎梏，你已為我全除摒；吸入你的聖潔豐富，發現惟你是生命。
- (四) 我正呼出我的憂愁，在你慈愛的胸臆；吸入你的喜樂、保守，吸入你的甜安息。
- (五) 我正呼出我的病勢，你早已為我負擔；我正吸入你的醫治，因你早已賜平安。
- (六) 我今呼出我的羨慕，入你慈愛的耳中；我今吸入你的答覆，平靜疑惑和驚恐。
- (七) 我今每刻都在呼吸，你的生命作生命；一呼一吸都在乎你，求你由我來顯明。
- (副歌) 我是呼出我的愁苦，呼出我罪污；我是吸入，一直吸入，你所有豐富。