

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）

耶穌使我得自由 (1) 拒絕掌控我的各種情緒

【前言】

- ◎耶穌為我們成全的救恩，是包括靈、魂、體的救恩。因著耶穌在十架為我們捨命，使我們的靈因著耶穌得著永遠的生命；祂也醫治我們的身體，將來還要賜給我們復活榮耀的身體；主也拯救我們的魂得自由、釋放，而主如何教我們從情緒中得拯救、得自由？

【內文】

一、情緒掌控了我們

（一）人人都強調自主權

- ◎沒有人喜歡被管束、管理，不喜歡聽別人的命令去做或不去做某件事。我們渴望擁有自主權，有權力、能力、自由去做想做的事或不做不想做的事。我們以為，如果所有事都能自己來決定，就是祝福。其實不然。我們看過有人有絕對的自主權，他有權力、資源、金錢、人脈，但卻做了一個愚蠢的決定，破壞了他的自主權，甚至使他失去自主權。
- ◎自主權不是不好，它其實是中性的。是神把自主權賜給我們，使我們能思想、判斷、做決定。伊甸園中的分別善惡樹代表主將自主權賜給我們，可惜始祖濫用了他們的自主權。
- ◎有位牧師說：「如果有一天，我能夠停止從我心裡面發出惡毒的聲音，我的心就不再需要被檢視。」除非我們的內心不再有罪出來，否則我們的內心需要一再被檢視、被察驗。

（二）罪藉著情緒掌控我們

- ◎有很多情緒是罪，比如，憤怒、仇恨、嫉妒、苦毒、貪心，這些常掌控我們。罪藉著情緒掌控我們的自主權，以至於我們做出許多傷害自己又傷害別人的事。我們之所以捲入麻煩，常都是因為聽了太多自己的意見，但我們裡面的聲音卻無法避免不受情緒控制，甚至受了情緒的綁架，以致扭曲了我們所處的現實狀況、忘記我們所面對的真實環境，然後悔不當初。
- ◎我們的主觀傾向很容易受負面情緒影響。了解如何拒絕掌控我們的負面情緒非常重要，因負面情緒會帶來負面的行為表現，使我們受傷害、也傷到別人。

二、靠自己無法掙脫掌控

- ◎我們知道負面情緒造成的問題，所以我們學會怎樣控制我們的情緒與行為，我們學會偽裝，我們一生都在約束控制自己，其實滿苦的，這是為什麼我們要信耶穌、跟隨主，因為耶穌開啟了我們更高層次的自我控制方法，越過只是控制外表情緒、行為，主提醒我們：檢視自己的內心。如果我們照著學習、照著做，主會重新塑造我們的生命。

（一）法利賽人只注重外表、儀文

- 成文（妥拉）律法 v.s 口傳（妥拉）律法

- ◎馬太福音十五1-2「那時有法利賽人和文士、從耶路撒冷來見耶穌說、你的門徒為甚麼犯古人的遺傳呢、因為喫飯的時候、他們不洗手。」洗手這件事對猶太人為何那麼要緊？希伯來人稱舊約律法為「妥拉」（譯為律法）即教導、訓誨，通常是指摩西五經，因摩西五經是用文字書寫下來，故稱「書寫妥拉」或「成文妥拉（律法）」，相對另一種叫「口傳妥拉（律法）」是由文士、法利賽人針對摩西五經的解釋、應用而來。但口傳律法常跟成文律法有衝突。從福音書看來，主並不認同這些口傳律法，主每次應用妥拉，都引用摩西五經，文士、法利賽人卻用口傳妥拉來質疑主。
- ◎猶太人為了保持禮儀上的潔淨、確保不會違反飲食的條例，規定飯前要洗手。不洗手就違背神的律法，文士就拿此事來質問主。耶穌直接對他們說：「你們為甚麼因著你們的遺傳、犯神的誡命呢。神說、當孝敬父母、又說、咒罵父母的、必治死他。你們倒說、無論何人對父母說、我所當奉給你的、已經作了供獻。他就可以不孝敬父母。這就是你們藉著遺傳、廢了神的誡命。（v3-6）」馬可寫到這事時，他這樣說：「你們倒說：人若對父母說：我所當奉給你的，已經作了各耳板（各耳板就是供獻的意思），」耶穌責備他們用人的傳統來轄制百姓，是群假冒為善的人。「各耳版」是個「誓言」，猶太人若起誓說，我要把這錢奉獻給聖殿，就可以不用錢去奉養父母。主指責他們利用非文字的傳統，隨意解釋，故意規避成文律法中要孝敬父母的規定，這樣做就是棄絕神的律法。

（二）內心發出的才重要

- ◎所以主說：「假冒為善的人哪，以賽亞指著你們說的預言是不錯的。他說：這百姓用嘴唇尊敬我，心卻遠離我；（太十五7-8）」神藉此讓我們看見，我們的問題，是「心裏」的問題、是情緒的問題（情緒從心發出）。主就招聚眾人來，對他們說：「你們要聽，也要明白。入口的不能污穢人，出口的乃能污穢人。（v10-11）」
- ◎門徒不是很明白，要主把比喻講給他們聽，主對他們說神真正在意的是什麼：「豈不知凡入口的，是運到肚子裡，又落在茅廁裡嗎？惟獨出口的，是從心裡發出來的，這才污穢人。因為從心裡發出來的，有惡念、兇殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟。這都是污穢人的；至於不洗手吃飯，那卻不污穢人。（v17-20）」外表的禮儀在神看來並不重要，不過是用來操弄百姓的手段。神在意的是從我們裡面發出的會不會傷害到人、玷污人。

三、耶穌來叫我們得自由

- ◎神設立律法的目的不是要掌控我們的行為，來使祂得光榮，神乃是為著我們的好處，要叫我們得自由。雅各書一25「惟有詳細察看那全備、使人自由之律法的，並且時常如此，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。」馬可福音二27「又對他們說：安息日是為人設立的，人不是為安息日設立的。」我們帶著敬畏神的心，遵守安息日，神的祝福就臨到我們。

（一）藏在心裡的會污穢人

- ◎我們冒犯神、得罪神，不是因沒遵守儀文，而是從心裡發出的傷害自己、也傷害人，神愛世人，當我們所說的話傷害周圍的人的時候，神就很在意。這些從口裡出來的，是從心裡發出來的，這些隱藏在我們心裡面的，若沒有對付，終有一天會爆出來，傷害神所愛的人。
- ◎提摩太後書三1-3,5「你該知道，末世必有危險的日子來到。因為那時人要專顧自己、貪愛錢財、自誇、狂傲、謗讟、違背父母、忘恩負義、心不聖潔、無親情、不解怨、好說謊言、不能自約、性情兇暴、不愛良善、……有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意；這等人你要躲

開。」我們之所以有脫序的行為，是因為這些早就在我們心裡面。馬太福音十五¹⁹「因為從心裡發出來的，有惡念、兇殺、姦淫、苟合、偷盜、妄證、謗讟。」馬可也說：「偷盜、兇殺、姦淫、貪婪、邪惡、詭詐、淫蕩、嫉妒、謗讟、驕傲、狂妄。（可七²²）」都從心發出。

- ◎我們會做出讓自己蒙羞的事，其源頭都是在心裡面。從我們口裡出來的，都是從心裡發出的，我們不是要控制我們外面的行為，乃是要檢視我們的內心。大衛說：「神啊，求你鑒察我，知道我的心思，試煉我，知道我的意念，看在我裡面有什麼惡行沒有，引導我走永生的道路。（詩一三九²³⁻²⁴）」我們檢視內心的隱惡之後，要棄絕它，宣告這些不能再掌控我們。
- ◎我們檢視自己，但有時候無能為力，保羅也說：「我也知道在我裡頭，就是我肉體之中，沒有良善。因為，立志為善由得我，只是行出來由不得我。故此，我所願意的善，我反不做；我所不願意的惡，我倒去做。……我覺得有個律，就是我願意為善的時候，便有惡與我同在。因為按著我裡面的意思（原文是人），我是喜歡神的律；但我覺得肢體中另有個律和我心中的律交戰，把我擄去，叫我附從那肢體中犯罪的律。我真是苦啊！誰能救我脫離這取死的身體呢？（羅七^{18-19,21-24}）」

（二）耶穌來使我們得自由

- ◎耶穌來使我們靈魂體得自由，也從情緒中得自由。「故此，以色列全家當確實的知道，你們釘在十字架上的這位耶穌，神已經立他為主，為基督了。（徒二³⁶）」耶穌成為我們生命的主宰，在我們裡面掌管我們，祂不是掌控我們，乃是在我們裡面做主、幫助我們。主說：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。（太十一²⁸）」每個被情緒綑綁、掌控的人，都可以來到主那裡，神會把真實的平安賜給我們。
- ◎「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。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。（約十四²⁷）」主所賜給我們的平安是真實的平安，不論遇見任何環境都可以有平安。主說：「我心裡柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式；這樣，你們心裡就必得享安息。（太十一²⁹）」來跟隨主，就可以得著心中所羨慕的安息。

【小組討論與分享】

1. 在你生命中是否曾受情緒掌控的苦楚？或受別人情緒的掌控？你是如何面對、是否已得勝？
2. 耶穌和法例賽人看待律法有何不同？他們針對的重點有何差異？哪方觀點才能真正造就人？
3. 從這次信息中，耶穌教導我們怎樣脫離情緒的掌控？
4. 今天的信息，哪一點你最有感受、收穫？為什麼呢？

【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. 懇求聖靈光照、鑒察我們的內心，受哪些罪的影響控制，使我們常說錯話、做錯事，心靈失去自由，求主幫助我們深深地來倚靠祂、跟隨祂，不再照心中的喜好來行事。
3. 懇求聖靈藉由神的話語與我們的順服，再來塑造、更新我們的生命，使我們活出豐盛生命，祝福自己也祝福別人。
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。