

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)

克服埋怨的妙招

【前言】

- ◎什麼是埋怨？就是事情不稱心，而對人、對事表示不滿。我們遇事不順，就藉抱怨來抒發憤怒不滿的情緒，但抱怨是無意義的發洩，是對人無理的情緒勒索。我們如何從抱怨中出來？

【內文】

- ◎抱怨會使我們得祝福嗎？哥林多前書十10：「你們也不要發怨言，像他們有發怨言的，就被滅命的所滅。」腓立比書二14也說：「凡所行的，都不要發怨言，起爭論。」彼得前書四9也提醒我們「要互相款待，不發怨言。」但我們不自覺就會抱怨，所以不抱怨是需要操練的。
- ◎我們需要追求神，讓聖靈的能力在我們裡面治死己生命，幫助我們生命可以越來越像基督。耶穌在地上所處的環境極差，祂被無禮的對待、誣陷、羞辱、鞭打、釘十字架，但祂都沒有抱怨，反而為惡待他的人代求「父啊！赦免他們，因他們所做的，他們不知道。」
- 倪柝聲弟兄年輕時因不滿一位弟兄，便在和受恩教士面前控告他，但和受恩教士不評論對、錯，她只問：有沒有順服神的話彼此對待？活出來的生命有沒有像羔羊。
- ◎面對不滿的人或事，我們若願意學功課，生命一定會成長。這也是以色列百姓出埃及時最大的問題。「摩西領以色列人從紅海往前行，到了書珥的曠野，在曠野走了三天，找不著水。到了瑪拉，不能喝那裡的水；因為水苦，所以那地名叫瑪拉。百姓就向摩西發怨言，說：我們喝什麼呢？摩西呼求耶和華，耶和華指示他一棵樹。他把樹丟在水裡，水就變甜了。耶和華在那裡為他們定了律例、典章，在那裡試驗他們；又說：你若留意聽耶和華——你神的話，又行我眼中看為正的事，留心聽我的誠命，守我一切的律例，我就不將所加與埃及人的疾病加在你身上，因為我——耶和華是醫治你的。(出十五22-26)」

一、如何處在令人埋怨的環境中

- ◎處在令人埋怨的環境中，人難免抱怨，尤其在乾旱無水之地走了三天，抱怨一下並不為過（神不會輕忽否認我們的感受），但要思考神要我們從其中學什麼（神要在這樣的環境中試驗我們）？我們應該有什麼樣的反應？
- ◎抱怨是無意義的發洩，有些事抱怨過就平息了，但有些抱怨會令我們後悔不已，因為打壞了一段關係，所以我們要學習保持心中的平安，如果我們學習放慢腳步、仰望神、等候神、信靠神，不要一直看環境、看事、看人，就不會抱怨。
- ◎以色列百姓抱怨的結果是什麼？「眾百姓發怨言，他們的惡語達到耶和華的耳中。耶和華聽見了就怒氣發作，使火在他們中間焚燒，直燒到營的邊界。(民十一1)」
- ◎以色列百姓另一次抱怨是在「他們從何珥山起行，往紅海那條路走，要繞過以東地。百姓因這路難行，心中甚是煩躁，就怨讟神和摩西說：你們為什麼把我們從埃及領出來、使我們死在曠野呢？這裡沒有糧，沒有水，我們的心厭惡這淡薄的食物。於是耶和華使火蛇進入百姓中間，蛇就咬他們。以色列人中死了許多。(民廿一4-6)」百姓忘記是他們呼求神救他們脫離法老的手、也不再感謝神在曠野賜他們嗎拿，他們的反應神不喜悅。

二、克服埋怨的妙招是什麼？

- ◎曠野的確有很多讓人埋怨的環境跟條件，曠野預表我們在地上的生活，神把我們放在這樣的環境裡，水是苦的、路又難走，容易心生煩躁（這時越需要安靜），那該如何克服埋怨？你要**從另一個角度來看所處的環境**。
- ◎面對令我們想抱怨的情況時，想想這其中有沒有什麼是值得感謝的，或在這過程中，如何經歷神的同在。有些事情發生，從另一個角度看就會有不同結果，如果我們的心思不正，對事情的理解就會有失偏頗，所以我們需要回到神面前，用神的角度視之、處之。（例如，打球撞傷手指的弟兄，他不選擇抱怨，他讚美神，就在敬拜讚美中得了醫治）
- ◎面對苦水的環境，神指示摩西丟一棵樹到水裡，水就變甜了。這棵樹象徵十字架。在人生道路上，我們會有很多的苦水，但是當十字架的功課進到生命中，水才會變成甜的。我們要克服抱怨的口，因抱怨不會讓環境變得更好、事情也得不到解決。我們若安靜自己的心在神面前等候片時，結果會非常不一樣，心中就不會那麼焦慮。
- ◎「發怨言」希伯來文包含「過夜」的意思，如果你想看見黎明的光，就要停止抱怨。抱怨若已變成習慣，就要學習從神的眼光看環境、看人，看正面、優點的部分，裡面不滿的情緒就會冷卻下來。
- ◎發怨言的習慣必須刻意去對付，否則不容易改變。我們若想克服外面的嘴巴，必須從裡面開始，棄絕想抱怨的情緒。剛開始也許無法做得很好，但漸漸的就會不一樣。
- ◎面對沒有水的環境，我們仍要思想，即使沒有水，但神與我同在，我要在困境中期待神的作為。美國有位班·卡森神經外科醫生，從小就被老師、同學批評是笨學生，但他不受這些話影響，繼續努力讀書，後來成為享譽國際的名醫（成功切割連體嬰相連的頭骨）。環境可能充滿打擊、讓人上不來，但從另一個角度看環境，就會不一樣。
- ◎面對百姓的抱怨，摩西說：「不要懼怕，只管站住！看耶和華今天向你們所要施行的救恩。因為，你們今天所看見的埃及人必永遠不再看見了。耶和華必為你們爭戰；你們只管靜默，不要作聲。（出十四13-14）」摩西沒有跟著百姓抱怨，他轉向神看見神是為我們爭戰的神。越不容易的環境，正是經歷神的時刻，我們若信不過神，就會被海水吞噬，若是相信，就使我們行走在乾地上。
（例如，威爾遜是美國第廿八任總統，他擔任過州長、律師、得過諾貝爾和平獎，但他不是啣著金湯匙出生、成長的孩子，他成長於貧窮的單親家庭，與母親相依為命，母親含辛茹苦地做幫傭撫養他，卻沒有因環境困難而抱怨，反而常常感謝神、不住地為孩子禱告，造就了威爾遜。）

三、在令人埋怨的環境中，我們學到了什麼？

- ◎神為何把艱困的環境量給我們？聖經許多屬靈偉人他們一生也是經歷坎坷崎嶇，但神把我們量在這樣的環境裡，就是要我們**學習順服**。
- ◎以色列人三天沒水喝，就向摩西發怨言，神就指示摩西一棵樹，要他把樹丟在水裡，水就變甜了，百姓就可以喝那水。之後，神吩咐百姓：「你若留意聽耶和華——你神的話，又行我眼中看為正的事，留心聽我的誠命，守我一切的律例，我就不將所加與埃及人的疾病加在你身上，因為我——耶和華是醫治你的。」
- ◎在令人抱怨的環境，沒有別的路可走，摩西一定要順服神的吩咐，把樹丟在水裡，然後憑信

心去飲用。在不容易的環境中，我們不是一直去看問題（苦水），而是問，「主，在這樣的環境中，祢要我做什麼？」然後去順服神。因著神的介入，神使苦水變甜水。

- ◎乃縵來到以色列找以利沙治他的癲瘋病，但以利沙並沒有照乃縵心中期待的來對待他，沒有出來接見他、在他身上按手，只是打發人告訴他去約旦河沐浴，路只有一條，乃縵若是憤怒、抱怨而離去，就領受不到祝福；他因聽勸順服，就得到醫治的祝福。
- ◎很多困難發生，我們只要順服神的話去做，問題就得到解決，只是我們不願意。也許我們拉不下臉去配合、也許神的做法通不過我們的腦袋，但當我們定意降服於神，就會得幫助！我們太容易自作聰明、自作主張，所以神必須興起環境把我們逼到死角，讓我們學會緊緊抓住神、完全折服我們這個人，就經歷到神蹟發生。
- ◎順服神會幫助我們有穩定的情緒，在不可能的環境裡相信神，神蹟就會發生。在迦拿的婚宴上，酒用盡了，管家著急。耶穌吩咐人將缸裡裝滿水，那時賓客已洗好手腳，缸裡已經沒有水，但他們順服耶穌的吩咐，就經歷到神蹟、經歷環境的改變。
- ◎主應許，當我們順服神時，神就「不將所加與埃及人的疾病加在你身上，因為我——耶和華是醫治你的。」神要我們用信心相信、倚靠祂，我們若抱怨，就是不相信神。

【結論】

- ◎遇到讓我們不舒服的環境，來禱告神，不要抱怨，求神賜給我們新的眼光來看我們的環境，在這環境中，求神把順服的力量賜給我們，相信神在每件事上作王掌權，單單信靠神，渴望經歷神的拯救，我們常常這樣操練，就會經歷神彰顯神蹟在我們環境中，就會讓我們的嘴唇成為讚美的嘴、不再出苦水。

【小組討論與分享】

1. 請分享你是不是也很容易抱怨？你是否曾因抱怨某事導致令你後悔的結果？或是你曾因別人的抱怨而受影響，在期中你有何體會？
2. 在令人痛苦的環境中，克服抱怨的妙招是什麼？神希望我們學習到什麼？你個人是否還有其他妙招？
3. 從負面環境看到正面意義，不容易！你是否也曾有這樣的學習？你的收穫是什麼？
4. 順服神，常使我們很多糾結的問題得到解決，你有過類似的經驗嗎？
5. 今天的信息，你獲得哪些啟發？最有收穫的是哪部分？

【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. 懇求聖靈幫助我們在令人抱怨的環境中用神的眼光來看事、看人，幫助我們不在血氣中行事、更多從神的角度看見神美好的心意。
3. 懇求神賜順服的力量給我們，相信神的一切事上作王掌權，幫助我們安靜我們的心，倚靠祂、仰望祂；求主折服我們的驕傲，學習全然信靠順服，相信神要使我們在絕處逢生。
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。