

## 苦難中，享有平安的三個秘訣

### 【前言】

- 歌羅西書三15說，無論發生何事「要叫基督的平安在你們心裡作主」。苦難時代，人心惶惶，但神要把平安賜給我們。神的同在，就是平安。蘇格蘭有個傳統，在孩子入小學前父母會在孩子口袋裡放紙條(口袋箴言)，上面寫著「孩子，死人所穿的壽衣，是沒有口袋的，所以不要忘記，人生變得不幸的最大原因，是你想要擁有比現在更多的東西。」知足的人是較平安快樂的人。仇敵是不安的製造者，我們如何倚靠神在困境中有平安？我們從詩篇第四篇來學習。

### 【內文】

- 「平安」是裡面的事，即使外面有風暴，裡面因為有主，可以有真實的平安。沒有平安的人，即使擁有天下、愛情、事業，表面雖風光，但心裡沒有平安也不會快樂。但有平安的人，可以坦然面對仇敵，即使入獄、面對困難失敗，仍然可以喜樂(ex.保羅在牢中仍敬拜)。
- 一個人的信仰很讚，不是他參與很多聚會、有很多靈修、服事、奉獻(這些都很重要)，而是在患難中是否有平安。一個靠近神、靈命越剛強成熟的人，即使在苦難中，會有種平安的力量在他身上。所以我們要更多追求神、認識神，明白世界非我家，就不那麼害怕失去。
- 平安這件事，神也很在意，耶穌復活向門徒顯現，第一句話是「願你們平安」，安慰了門徒惴惴不安的情緒。主祂要我們平安，新約提到105次平安、舊約論平安有236次，主說：「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。你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。(約十四27)」
- 主給我們的平安是「出人意外的平安」(腓四6-7)。出人意外的平安是在耶穌基督裡得到的(「神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」)平安無法透過尋找外援臨到，而是必須來到主面前得到。主會保守我們思想平安，因我們心思常被攻擊，但是當平安的靈充滿，一切就會不一樣。
- 敬虔愛主的蔡蘇娟得了不能見光線的怪病，無法出門，但他沒有自怨自艾，既然出不了門那就歡迎人來他家裡，許多人也因她的分享與生命，得到激勵、幫助。榮耀秀教士也活出基督的平安，她50歲來台宣教，這對她而言，並不是好時機，台灣局勢動盪，身體又長腫瘤(已有腹水)，她這樣如何傳講醫治的福音，真是信心的考驗，但她保持心中平安繼續分享，當溝口錫安堂建好獻堂那天，神完全醫治她，腹部的腫瘤、腹水消失。榮教士晚年皮膚癌嚴重，但仍繼續服事講道，直到去世前一天，這就是出人意外的平安。
- 大衛在經歷兒子的背叛、追殺寫下詩篇第四篇，大衛寫道如何在這樣的苦難中得平安？

### 一、尋求神的幫助

- 環境不安的衝擊，常來自人際關係的糾葛、誤會，太多猜測把事情搞得更複雜，心裡就沒有平安、很痛苦，就像大衛被兒子追殺，這時先停止手邊工作，專心尋求主的幫助，大衛說「顯我為義的神啊，我呼籲的時候，求你應允我！我在困苦中，你曾使我寬廣；現在求你憐恤我，聽我的禱告！」大衛想到過去在困苦中，神曾使他寬廣，我們能平安到如今，都是神的保護，耶利米先知也說：「我們不致消滅，是出於耶和華諸般的慈愛；是因他的憐憫不致斷絕。每早晨，這都是新的；你的誠實極其廣大！(耶哀三22-23)」

- 每天都有要面對的難題、挑戰，但每早晨緊緊抓住主的信實、憐憫、應許，我不會被苦難消滅，因主的慈愛、憐憫在我們身上，「我們只管坦然無懼的來到神的施恩寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。（來四16）」恩惠是我們不配得，但神白白給你。但我們為何沒得到？因為沒有向神求。我們不要只求人的幫助，人畢竟有限，會讓你更失望。但讓賜平安的神引導你，才會克服困境。
- 吉米·卡特是敬虔的美國總統，他任內沒有發動過戰爭，卸任後幫窮人蓋屋、在教會帶職事奉，到2015年罹癌，癌細胞已擴散，時日不多，但他仍然充滿平安、活一天就繼續服事，我們一生年日都在神手中，我們知道將來會往哪裡去，心中就有平安。

## 二、控制情緒

- 第4節說：「你們應當畏懼，不可犯罪；在床上的時候，要心裡思想，並要肅靜。」大衛說，我們都要懂得控制情緒，你的情緒源於你的思想，我們若無法控制思想，就無法控制情緒；我們若控制不了情緒，行為就會出問題。所以要保守思想在主裡面，保持主的同在，才有平安，才不會驚慌、憤怒，保羅說：「生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落，也不可給魔鬼留地步。（弗四26-27）」人無法控制情緒就帶來很多問題跟混亂，甚至做出讓自己後悔不已、終身遺憾的事，心絕不會有平安。
- 心失去平安，就怨天、怨地、怨環境、政府、怨家人，甚至做出自殘行為，影響身體、心理，也影響人際關係。人通常喜歡跟情緒穩定的人相處，不喜歡跟情緒不穩的人在一起。人是可以控制自己的（謊言是，你控制不了自己），不要讓情緒過度失控。可以試著不要停留在沮喪現場，出去走走，或做其他事分散注意力，使自己冷靜下來，就是在學習控制情緒，一個人情緒能控制，心就會有平安。要在床上思想，用神的眼光來思想，防範未然，不要因太痛苦，容讓情緒失控，等到憾事發生就為時已晚。
- 人會失控，因為心受傷了，覺得大家都對不起我，所以情感要得醫治。如何才能醫治自己的情感？

**1.要抒發受傷的情感：**例如大衛說：「你們這上流人哪，你們將我的尊榮變為羞辱要到幾時呢？你們喜愛虛妄，尋找虛假，要到幾時呢？你們要知道，耶和華已經分別虔誠人歸他自己；我求告耶和華，他必聽我。」大衛心裡忿忿告主狀，就是抒發的禱告，坦白、直接告訴主你的委屈、冤枉、痛苦；但公義的神不會認為你都對，當神提醒光照時也不要覺得受傷。

**2.等候神的處方：**當我們跟主講完後，要等候神的處方，神會跟我們說話，會回應我們，大衛說：「當獻上公義的祭，又當倚靠耶和華。」跟神講完之後，獻上公義的祭來讚美神、感謝神，然後神會把倚靠的心賜給你，這時神就會光照我們、把路給你，因神要醫治你，但是神的答案可能跟你不同，順服神才有平安。（ex.凱瑟琳庫爾曼牧師在大能的被神使用前，曾與有婦之夫相戀，對方為她拋妻棄子，兩人結婚八年，但神不喜悅，她失去神的同在很痛苦，神光照她，不在神心意裡的任何事，是不會有平安的，所以她忍痛放下這段關係，讓弟兄回到原配身邊，她願意為神放下，神才大能的使用她。）

## 三、信靠神的引導

- 我們在苦難中沒有平安，因不知這件事的發展、未來會怎樣，所以很擔心。但我們要相信神愛我，「主雖以艱難給我當餅，以困苦給我當水，我的教師卻不再隱藏；我眼必看見我的教師。我們或向左或向右，必聽見後邊有聲音說：這是正路，要行在其間。（賽卅20-21）」要相信神會引導我們，所以大衛說：「耶和華啊，求你仰起臉來，光照我們。」

- 1.恢復喜樂：**當神光照我們時，神就要恢復喜樂、平安在你身上，所以神會使你「心裡快樂，勝過那豐收五穀新酒的人。」神不是要我們苦苦求平安，而是在喜樂中引導你、要你得平安。
- 2.恢復平安：**所以我們可以「安然躺下睡覺，因為獨有你—耶和華使我安然居住。」每件事都在神手中，神會引導我們。我們若無法相信神的帶領，就不會有平安。
- 有位單親媽媽的兒子得了眼疾，不久又發現自己罹患胃癌，她太絕望本想放棄自己，但一想到兒子，就猶豫了，所以向主哭訴。主回應她：「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的神。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。」當她知道神與他同在，就不擔心，還鼓勵兒子，「在痛苦、試煉中要看盼望，神會比我更仔細看顧你」雖然兒子眼睛看不見，但裡面的眼睛可以看見盼望，基督在我們裡面成了有榮耀的盼望。後來她兒子考上首爾大學法律系。父母對孩子最大的祝福是，把他們帶到神面前。
  - 廿世紀初有位喬治·華盛頓卡弗，他鼓勵農民種花生，結果大家都種，花生盛產賣不出去，大家快破產，所有矛頭都指向他，他向主抒發痛苦的情感、禱告主，但主沒有說什麼，他還是回研究室繼續工作，神智慧、聰明的靈就一直充滿他，很短時間內就研發出105種花生相關食品，和200種實用物品，給農民打開活路可以存活下來。
  - 無論遇到任何事，要仰望神，求主幫助，還要控制情緒、並相信神的帶領，繼續用愛來對待身旁的人、用正確態度來面對環境，環境一定會改變，因神會叫萬事互相效力，叫愛神的人得益處，神要使你心裡快樂，勝過那豐收五穀新酒的人，所以你要安然躺下睡覺，因為獨有你—耶和華使你安然居住。主應許，在苦難中，祂會給我們平安。

## 【問題與討論】

- 1.你記憶中，人生發生最刻骨銘心的苦難是什麼？當時你信主了嗎？你怎麼面對？
- 2.在你生命中，是否經過過神在痛苦中安慰你、使你有平安？在無助時引導你？請分享見證。
- 3.苦難發生時，你會習慣先找人嗎？你會覺神太縹緲、很難信靠的原因是什麼？
- 4.情緒是可以控制的，在情緒管理上你怎麼學習、怎麼讓自己冷靜？
- 5.在這次信息中，讓你最受感動、最有收穫的是哪一段話？

## 【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. 求主幫助我們在面臨風暴時，能直接來尋求神、控制自己情緒、信靠神的帶領，求主幫助我們對祂有倚賴的心，而不是只尋求環境跟他人的協助。
3. 求聖靈吸引我們的心更多追求神、渴慕神，讓神的同在充滿每一天，能從主的眼光看待所臨到我們的每個環境，相信信實的主必帶領我們安然度過，使我們裡面常有基督的平安。
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。

### 【備註】詩篇第四篇

顯我為義的神啊，我呼籲的時候，求你應允我！我在困苦中，你曾使我寬廣；現在求你憐恤我，聽我的禱告！<sup>2</sup>你們這上流人哪，你們將我的尊榮變為羞辱要到幾時呢？你們喜愛虛妄，尋找虛假，要到幾時呢？<sup>3</sup>（細拉）<sup>3</sup>你們要知道，耶和華已經分別虔誠人歸他自己；我求告耶和華，他必聽我。<sup>4</sup>你們應當畏懼，不可犯罪；在床上的時候，要心裡思想，並要肅靜。<sup>5</sup>（細拉）<sup>5</sup>當獻上公義的祭，又當倚靠耶和華。<sup>6</sup>有許多人說：誰能指示我們什麼好處？耶和華啊，求你仰起臉來，光照我們。<sup>7</sup>你使我心裡快樂，勝過那豐收五穀新酒的人。<sup>8</sup>我必安然躺下睡覺，因為獨有你—耶和華使我安然居住。