

面對現實

一. 面對現實的真實

「我被你們論斷，或被別人論斷，我都以為極小的事；連我自己也不論斷自己。我被你們論斷，或被別人論斷，我都以為極小的事；連我自己也不論斷自己。所以，時候未到，什麼都不要論斷，只等主來，他要照出暗中的隱情，顯明人心的意念。那時，各人要從神那裡得著稱讚。」哥林多前書 4:3-5

(一) 成長的試金石

「我們的兒子從幼年好像樹栽子長大；我們的女兒如同殿角石，是按建宮的樣式鑿成的。」詩篇 144:12

問題：父母能以避免這些讓兒女更快樂嗎？

- 1 被批評
- 2 被攀比
- 3 被忽略
- 4 被期待
- 5 被冒犯

(二) 撤去防衛

- 1 逃避壓抑
- 2 推責
- 3 自欺
- 4 憎惡反射
- 5 過度展現自己

「你們必曉得真理，真理必叫你們得以自由。」

約翰福音 8:32

二. 面對現實的湍流

(一) 調和

「因為有福音傳給我們，像傳給他們一樣；只是所聽見的道與他們無益，因為他們沒有信心與所聽見的道調和。」 希伯來書 4:2

「我們若將起初確實的信心堅持到底，就在基督裡有分了。」 希伯來書 3:14

1 穩定 - 對象

2 平衡 - 健康

3 自主 - 管理

(二) 成長的湍流

喜好-胃口

捷徑-方法

廣告-心理

蔓延-數據 (科學)

群眾-歸屬

三. 現實與自主

「弟兄們，你們蒙召是要得自由，只是不可將你們的自由當作放縱情慾的機會，總要用愛心互相服事。」加拉太書 5:13

「因為神賜給我們，不是膽怯的心，乃是剛強、仁愛、謹守的心。」提摩太後書 1:6

自律

1 自我意識

我是誰？

2 自我察覺

為什麼我是這樣

3 自我調整

該怎作？

例 1 乃縵（列下5:1-18）

2 雅比斯（歷上4:9-10）

四-1.憂慮的信與念

「所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」 馬太6:34

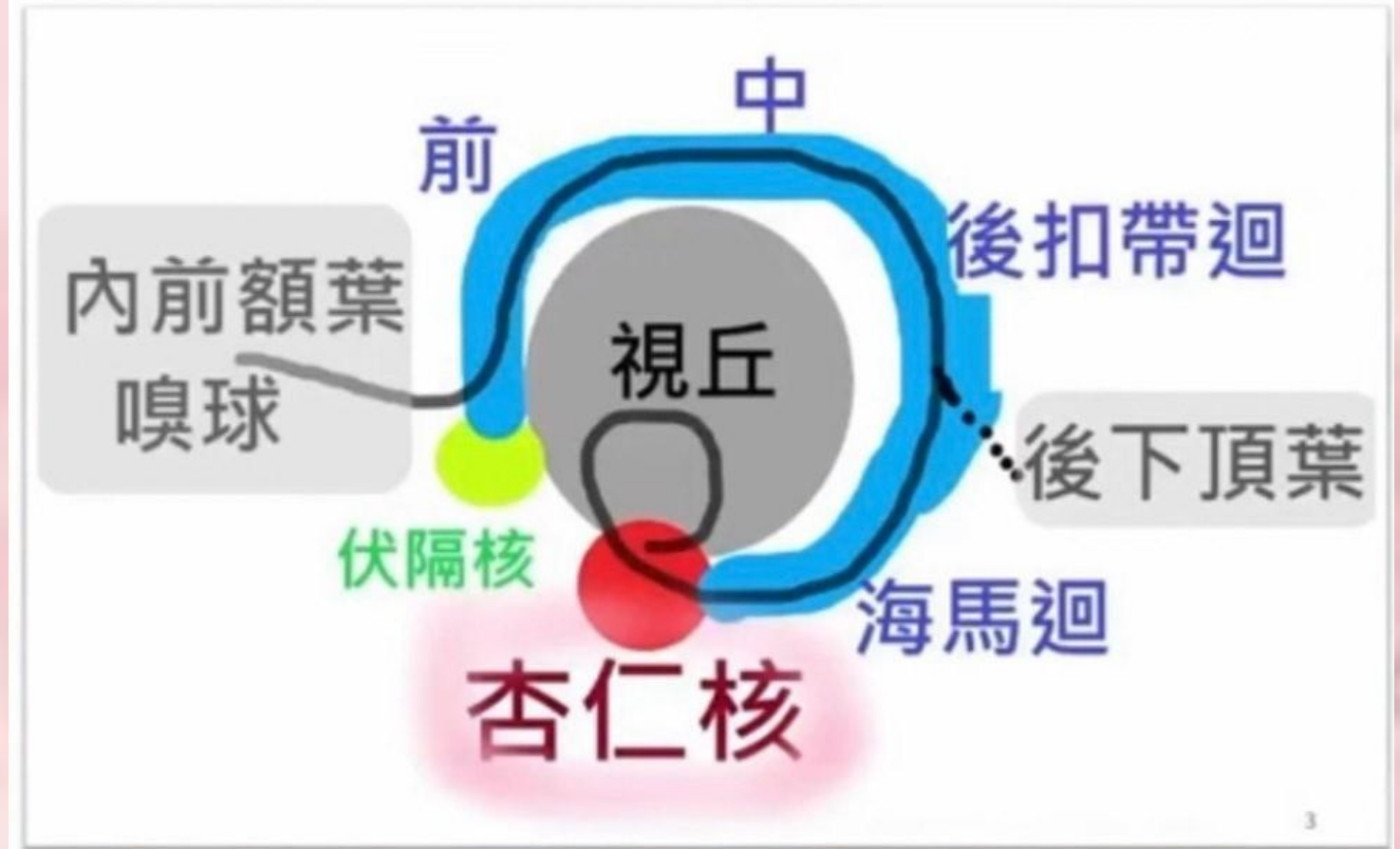
憂慮 ~ 情與思的交纏

焦慮 ~ 想像的反芻、放大、圖存

(一) 三方面的危害

- 1生理
- 2心理
- 3靈性

大腦焦慮的迴圈



(二) 分辨 (太6:25-33)

*輕重

*先後次序

*需與慾

(三) 致力於

*要

「所以，你們要自卑，服在神大能的手下，到了時候他必叫你們升高。你們要將一切的憂慮卸給神，因為他顧念你們。」

彼得前書5:6-7

*不要

「應當一無掛慮，只要凡事藉著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。」腓立比書 4:6

四-2. 憂慮的信與念

*交託非寄託

- 1 自卑
- 2 臣服
- 3 等候
- 4 信得過祂

*用勁防衛爭戰

「並戴上救恩的頭盔，拿著聖靈的寶劍，就是神的道；」 以弗所書 6:17

五. 交託不是寄託

「你當默然倚靠耶和華，耐性等候他；不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不平。」詩篇37:7

*寄託是誰作主？

「一個人不能事奉兩個主；不是惡這個，愛那個，就是重這個，輕那個。你們不能又事奉神，又事奉瑪門（瑪門：財利的意思）。」馬太6:24

祂能嗎？

祂知道嗎？

祂在意嗎？

能如我之意嗎？

*服在祂之下

1 主預定

「你們哪一個能用思慮使壽數多加一刻呢（或作：使身量多加一肘呢）？」馬太福音 6:27

「他從一本（本：有古卷是血脈）造出萬族的人，住在全地上，並且預先定準他們的年限和所住的疆界，」使徒行傳 17:26

2 父供應

「你們看那天上的飛鳥，也不種，也不收，也不積蓄在倉裡，你們的天父尚且養活他。你們不比飛鳥貴重得多嗎？」馬太福音 6:26

3 我領受

「你們要先求他的國和他的義，這些東西都要加給你們了。」

馬太福音 6:33

「我親愛的弟兄們，不要看錯了。各樣美善的恩賜和各樣全備的賞賜都是從上頭來的，從眾光之父那裡降下來的；在他並沒有改變，也沒有轉動的影兒。」 雅各書 1:16-17

「說：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。」 約伯記 1:21

4 就當一天

「所以，不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮；一天的難處一天當就夠了。」 馬太福音 6:34

「其實明天如何，你們還不知道。你們的生命是什麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。你們只當說：「主若願意，我們就可以活著，也可以做這事，或做那事。」」 雅各書 4:14-15

六. 喜樂異於快樂

「這些事我已經對你們說了，是要叫我的喜樂存在你們心裡，並叫你們的喜樂可以滿足。」

約翰福音 15:11

「又對他們說：「你們去吃肥美的，喝甘甜的，有不能預備的就分給他，因為今日是我們主的聖日。你們不要憂愁，因靠耶和華而得的喜樂是你們的力量。」尼希米記 8:10

*快樂會上癮

快樂的代價是痛苦：樂極生悲、飽空無異、過猶不及

*消沒不快樂-快樂

- 1 空虛（無聊）
- 2 不滿足（慾望）
- 3 孤單（落寞）
- 4 沒動力（倦怠）
- 5 擔驚（焦慮）

六-2. 喜樂異於快樂

*消滅不快樂-尋找快樂 (上癮)

*不快樂的症狀 (病態)

1比較-欣賞

2申冤-理解

3完美主義-圓缺的事實

4應該-感恩

5關閉-連結

*否認不快樂

1尋找外敵

2尋求快樂滿意

七. 受不了異於不快樂

*溯本歸源

「我的心哪！你要仍歸安樂，因為耶和華用厚恩待你。主啊，你救我的命免了死亡，救我的眼免了流淚，救我的腳免了跌倒。我要在耶和華面前行活人之路。」詩篇 116:7-9

「因此，我的心歡喜，我的靈（原文作榮耀）快樂；我的肉身也要安然居住。」詩篇 16:9

忍耐讓心有底

「愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，——凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」哥林多前書 13:4、7

「那先前忍耐的人，我們稱他們是有福的。你們聽見過約伯的忍耐，也知道主給他的結局，明顯主是滿心憐憫，大有慈悲。」雅各書 5:11

1. 忍耐的感受？

2. 忍耐的根源，是能力還是作為？

「因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」 雅各書 1:3-4

3. 忍耐的工夫

「我有什麼氣力使我等候？我有什麼結局使我忍耐？」 約伯記 6:11

「那先前忍耐的人，我們稱他們是有福的。你們聽見過約伯的忍耐，也知道主給他的結局，明顯主是滿心憐憫，大有慈悲。」 雅各書 5:11

***遠光** 「忍耐生老練，老練生盼望；」 **羅馬書 5:4**

***等候** 「我的心等候主，勝於守夜的，等候天亮，勝於守夜的，等候天亮。」 詩篇 130:6 「弟兄們哪，你們要忍耐，直到主來。看哪，農夫忍耐等候地裡寶貴的出產，直到得了秋雨春雨。」 **雅各書 5:7**

***謙和** 「恆常忍耐可以勸動君王；柔和的舌頭能折斷骨頭。」 **箴言 25:15**

***成長** 「有了知識，又要加上節制；有了節制，又要加上忍耐；有了忍耐，又要加上虔敬；——」 **彼得後書 1:6**

七. 受不了異於不快樂

「基督既在肉身受苦，你們也當將這樣的心志作為兵器，因為在肉身受過苦的，就已經與罪斷絕了。你們存這樣的心，從今以後就可以不從人的情慾，只從神的旨意在世度餘下的光陰。」彼得前書 4:1-2

***選擇輕鬆結果痛苦； 選擇忍受輕鬆結束
不要趨樂避苦**

1 找出根源-斷根（不要分析評判）

「我的心哪，你為何憂悶？為何在我裡面煩躁？應當仰望神，因他笑臉幫助我；我還要稱讚他。」詩篇 42:5

「我的心哪，你曾對耶和華說：你是我的主；我的好處不在你以外。」詩篇 16:2

「我必稱頌那指教我的耶和華；我的心腸在夜間也警戒我。」詩篇 16:8

「我將耶和華常擺在我面前，因他在我右邊，我便不至搖動」詩篇 16:7

2 體驗難、苦-忍耐（不要拒絕）

「不但如此，就是在患難中也是歡歡喜喜的；因為知道患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望；」 羅馬書 5:3-4

3 得著秘訣-知足（不貪心）

「我並不是因缺乏說這話；我無論在什麼景況都可以知足，這是我已經學會了。」

腓立比書 4:11

八.不快樂可以不喪膽

「我若不信在活人之地得見耶和華的恩惠，就早已喪膽了。」詩篇 27:13

「因我活著就是基督，我死了就有益處。」

腓立比書 1:21

1 愛惜光陰（機會） - 值得的動機

「弟兄們，我願意你們知道，我所遭遇的事更是叫福音興旺，以致我受的捆鎖在御營全軍和其餘的人中，已經顯明是為基督的緣故。」腓立比書 1:12-13

2 對（人）的態度-愛的根基

「有的傳基督是出於嫉妒分爭，也有的是出於好意。那一等傳基督是出於結黨，並不誠實，意思要加增我捆鎖的苦楚。這有何妨呢？或是假意，或是真心，無論怎樣，基督究竟被傳開了。為此，我就歡喜，並且還要歡喜；」腓立比書 1:15-18

3 必得救-確知始終

「因為我知道，這事藉著你們的祈禱和耶穌基督之靈的幫助，終必叫我得救。」腓立比書 1:19

「他曾救我們脫離那極大的死亡，現在仍要救我們，並且我們指望他將來還要救我們。」哥林多後書 1:10

八-2. 不快樂可以不喪膽

油箱有限，油有級別，
雜質(清理)，油箱破了
何至喪膽？

- 1 比較-欣賞-怕輸給人
- 2 申冤-理解~怕惡人
- 3 完美主義-怕失敗缺陷
- 4 應該-感恩-怕不順心
- 5 關閉-連結-怕孤單

只要信

「因我活著就是基督，我死了就有益處。」

腓立比書 1:21

「耶穌連忙對他們說：「你們放心！是我，不要怕！」 馬太福音 14:27

「耶穌聽見就對他說：「不要怕，只要信！你的女兒就必得救。」 路加福音 8:50

八-3. 不快樂可以不喪膽

喪膽-害怕-逃

「然而，靠著愛我們的主，在這一切的事上已經得勝有餘了。」羅馬書 8:37

*軟弱-幫助

誰是你的幫助？

*千變萬化-益處

誰能掌控結果？

*定罪-稱義了（算為義）

誰能控告義人？

不是處罰是管教

不要逃避要面對

*你的耶穌現在那裡？

「所以，我們只管坦然無懼的來到施恩的寶座前，為要得憐恤，蒙恩惠，作隨時的幫助。」希伯來書 4:16

「——有基督耶穌已經死了，而且從死裡復活，現今在神的右邊，也替我們祈求（有基督云云或作是已經死了，而且從死裡復活，現今在神的右邊，也替我們祈求的基督耶穌嗎）」羅馬書 8:33-34

八-4. 不快樂可以不喪膽

「我若不信在活人之地得見耶和華的恩惠，就早已喪膽了。」詩篇 27:13

信（不喪膽）-確定自己生命的始終

*化恐懼為信心（神的顯現）

「耶穌連忙對他們說：「你們放心！是我，不要怕！」馬太福音 14:27

*喪膽-逃

1 從欠恩者尋恩-驚訝-忿怒

「可以問你的僕人，他們必告訴你。所以願我的僕人在你眼前蒙恩，因為是在好日子來的。求你隨手取點賜與僕人和你兒子大衛。」撒母耳記上 25:8

2 換主投靠—戰兢-苟存

「大衛將這話放在心裡，甚懼怕迦特王亞吉，就在眾人面前改變了尋常的舉動，在他們手下假裝瘋癲，在城門的門扇上胡寫亂畫，使唾沫流在鬚子上。」撒母耳記上 21:12-13

「大衛對亞吉說：「我若在你眼前蒙恩，求你在京外的城邑中賜我一個地方居住。僕人何必與王同住京都呢？」

撒母耳記上 27:5

3 向敗者投降尋安定-敵友難分-不義

「非利士人的首領說：「這些希伯來人在這裡做什麼呢？」亞吉對他們說：「這不是以色列王掃羅的臣子大衛嗎？他在我這裡有些年日了。自從他投降我直到今日，我未曾見他有過錯。」

撒母耳記上 29:3

八-5. 如何不喪膽-心力的復原

「所以，我們不喪膽。外體雖然毀壞，內心卻一天新似一天。我們這至暫至輕的苦楚，要為我們成就極重無比、永遠的榮耀。」 --哥林多後書 4:16-17

向敗者投降尋安定-敵友難分-不義

過去-現在-未來「弟兄們，我不是以為自己已經得著了；我只有一件事，就是忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，要得神在基督耶穌裡從上面召我來得的獎賞。

--腓立比書 3:13-14

忘記過去不是逃避

*情境回憶-感覺-清理（敞開）

*阻力干擾-意志-轉移（可暫停）

*儲存工具-智庫-經歷見證（以備再用或分享）

例：大衛的過去

「耶和華啊，求你憐恤我，因為我在急難之中；我的眼睛因憂愁而乾癢，連我的身心也不安舒。我的生命為愁苦所消耗；我的年歲為歎息所曠廢。我的力量因我的罪孽衰敗；我的骨頭也枯乾。我因一切敵人成了羞辱，在我的鄰舍跟前更甚；那認識我的都懼怕我，在外頭看見我的都躲避我。我被人忘記，如同死人，無人記念；我好像破碎的器皿。我聽見了許多人的讒謗，四圍都是驚嚇；他們一同商議攻擊我的時候，就圖謀要害我的性命。」詩篇31:9-14

1. 仇敵

詩篇 5:8、詩篇 6:2、詩篇 6:6-7、詩篇 27:3

2. 被兒子背叛

詩篇 3:1

3. 質疑

詩篇 13:1、詩篇 22:1-2

4. 罪疚

詩篇 25:7、詩篇 31:10、詩篇 32:3、詩篇 51:3

八-6. 努力面前-現在

永恆：過去-現在-無止盡榮耀的未來

有一件事，我曾求耶和華，我仍要尋求：就是一生一世住在耶和華的殿中，瞻仰他的榮美，在他的殿裡求問。

詩篇 27:4

「我已經與基督同釘十字架，現在活著的不再是我，乃是基督在我裡面活著；並且我如今在肉身活著，是因信神的兒子而活；他是愛我，為我捨己。」加拉太書 2:20

1 努力面前不是獨闖-聖靈陪著

「我要求父，父就另外賜給你們一位保惠師（或作：訓慰師；下同），叫他永遠與你們同在」約翰福音 14:16

2 努力面前不是漫無目標-行神心意

「不要作糊塗人，要明白主的旨意如何。」

以弗所書 5:17

3 努力面前是接受現狀-敬虔加知足

「我知道怎樣處卑賤，也知道怎樣處豐富；或飽足，或飢餓；或有餘，或缺乏，隨事隨在，我都得了秘訣。」腓立比書 4:12

4 努力面前愛惜恩惠-不循舊跡

「求你領我出離被囚之地，我好稱讚你的名。義人必環繞我，因為你是用厚恩待我。」詩篇 142:7

八-7. 未來一活的盼望

「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍著我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，」希伯來書 12:1

「信就是所望之事的實底，是未見之事的確據。」

希伯來書 11:1

*以終為始

「我有什麼氣力使我等候？我有什麼結局使我忍耐？」約伯記 6:11

1 無悔的堅持

「我因沒有違棄那聖者的言語，就仍以此為安慰，在不止息的痛苦中還可踴躍。」約伯記 6:10

「(我的生命尚在我里面，神所賜呼吸之氣仍在我的鼻孔內)我的嘴決不說非義之言；我的舌也不說詭詐之語。」約伯記 27:3-4

2 無怨的尊主

「說：「我赤身出於母胎，也必赤身歸回；賞賜的是耶和華，收取的也是耶和華。耶和華的名是應當稱頌的。在这一切的事上約伯並不犯罪，也不以神為愚妄（或作：也不妄評神）。」約伯記 1:21-22

「...难道我们从神手里得福，不也受祸麼？在这一切的事上，约伯并不以口犯罪。」约伯记 2:10

3不倦的學習

「然而他知道我所行的路，他试炼我之後，我必如精金。」 约伯记 23:10

4無限的眼光

「我知道我的救贖主活著，末了必站立在地上。我這皮肉滅絕之後，我必在肉體之外得見神。」
約伯記 19:25-26

*結論

「但義人的路好像黎明的光，越照越明，直到日午。」 箴言 4:18

付

「罪人雖然作惡百次，倒享長久的年日；然而我準知道，敬畏神的，就是在他面前敬畏的人，終久必得福樂。

惡人卻不得福樂，也不得長久的年日；這年日好像影兒，因他不敬畏神。」 傳道書 8:12-13

詩篇 90

- 1 (神人摩西的祈禱) 主啊，你世世代代作我們的居所。
- 2 諸山未曾生出，地與世界你未曾造成，從亙古到永遠，你是神。
- 3 你使人歸於塵土，說：你們世人要歸回。
- 4 在你看來，千年如已過的昨日，又如夜間的一更。
- 5 你叫他們如水沖去；他們如睡一覺。早晨，他們如生長的草，
- 6 早晨發芽生長，晚上割下枯乾。
- 7 我們因你的怒氣而消滅，因你的忿怒而驚惶。
- 8 你將我們的罪孽擺在你面前，將我們的隱惡擺在你面光之中。
- 9 我們經過的日子都在你震怒之下；我們度盡的年歲好像一聲歎息。

詩篇 90

10 我們一生的年日是七十歲，若是強壯可到八十歲；但其中所矜誇的不過是勞苦愁煩，轉眼成空，我們便如飛而去。

11 誰曉得你怒氣的權勢？誰按著你該受的敬畏曉得你的忿怒呢？

12 求你指教我們怎樣數算自己的日子，好叫我們得著智慧的心。

13 耶和華啊，我們要等到幾時呢？求你轉回，為你的僕人後悔。

14 求你使我們早早飽得你的慈愛，好叫我們一生一世歡呼喜樂。

15 求你照著你使我們受苦的日子，和我們遭難的年歲，叫我們喜樂。

16 願你的作為向你僕人顯現；願你的榮耀向他們子孫顯明。

17 願主我們神的榮美歸於我們身上。願你堅立我們手所做的工；我們手所做的工，願你堅立。

過去-現在-未來

事實與真實

1 你是神 (2-4)

2 我是被造的 (1、3-11)

三求二願

我的過去-現在-未來 (12、14、15)

*祈求1-受教—得智慧12

*祈求2-受愛—得飽足14

*祈求3-受苦-換喜樂15

兩願

1 祢的同在16

2 祢的堅固17

「並且得著你們信心的果效，就是靈魂的救恩。」
彼得前書 1:9

「我聽見從天上有聲音說：「你要寫下：從今以後，在主裡面而死的人有福了！聖靈說：「是的，他們息了自己的勞苦，做工的果效也隨著他們。」

啟示錄 14:13

「因我活著就是基督，我死了就有益處。」
腓立比書 1:21