

TALK IT OVER

講道研習指引

當你不喜歡生命中的變化時，要如何信靠上帝

應對壓力的策略－第三部

華理克牧師

2021年9月4-5日

請以禱告開始小組，按情況討論當中的問題。在你們以禱告結束之前，請思考最後的三個基本問題。

講道筆記

要緊記的是

Talk It Over

1. 變化是無可避免的

“只要大地還在，世上就仍會有播種和收割，有寒暑，有冬夏，有日夜。” - 創世記 8:22 (新普及譯本)

沒有變化就沒有成長
沒有失去就沒有變化
沒有哀傷就沒有失去
沒有痛苦就沒有哀傷

問題 1

一個人想成長、想變得更好，卻不願經歷變化帶來的痛苦，這是不可能的。創世記 8 章 22 節如何在變化的四個“沒有...”中帶給我們鼓勵和提醒呢？

Talk It Over

2. 變化不盡是好的，但上帝會使用它帶來益處

“我們曉得神使萬事相輔相成，叫愛神的人得益處，就是按他旨意被召的人。”
- 羅馬書 8:28 (和合本/中文標準譯本)

3. 上帝在每個情況的目的，是為要使我更像耶穌

“我們知道神使萬事相輔相成，是為了那些愛他、按照他的心意蒙召之人的益處。因為上帝預知誰會歸向他，就預先揀選他們，使他們跟他的兒子相似，使他兒子在眾多弟兄中做長子”

- 羅馬書 8:28-29 (中文標準譯本/NLT 意譯)

“忍耐能孕育出堅強的品格，品格能產生盼望。”

- 羅馬書 5:4 (新普及譯本/意譯)

問題 2

製作蛋糕的個別原材料不一定是美味的，但在混合、攪拌，加上高溫之後，就會美味。在我們生命中總會有些元素是苦澀不快的，但上帝取用這一切，為我們帶來益處。請與組員分享上帝如何在自己人生的“萬事”中工作，完成祂對我的最終目的。

Talk It Over

4. 上帝甚至可以使用人的錯誤和罪惡

“從前你們有意要害我，但神有美好的意思在其中，為要成就今日的光景，使許多人的性命得以保全。”

- 創世記 50:20 (新譯本)

5. 每個變化都是對我信心的考驗

“這些試煉要顯明你們的信心是真信心，它要像金子一樣，經過火的試驗和提煉，但你們的信心遠比金子寶貴。經過許多試煉之後...就會...帶給你們許多稱讚、榮耀、尊榮。” - 彼得前書 1:7 (新普及譯本)

問題 3

約瑟的兄弟把他賣作奴隸，他被帶到埃及。但約瑟以上帝的觀點看待自己的境遇，最終為埃及人和以色列人帶來益處。分享一個你在起初不能理解的問題或苦痛，至終能為你帶來益處的經歷。這經歷如何幫助你在未來更加信靠上帝？

當我因生命中的變化而感到壓力，該怎麼做

Talk It Over

1. 投入更多時間與上帝獨處

“你從不明白嗎？上主是永恆的上帝，是全地的創造主。他不會衰弱，也從不疲乏。...軟弱的，他加能力；無力的，他賜力量。就是年輕人也會軟弱疲倦，小伙子也會筋疲力盡倒下。但那信靠上主的將重新得力，他們要如鷹展翅高飛，他們奔跑不會疲倦，行走不會昏累。” - 以賽亞書 40:28-31 (新普及譯本)

2. 祈求上帝幫助我看到祂的觀點

“他使摩西知道他的法則，叫以色列人曉得他的作為。” - 詩篇 103:7 (和合本)

“你們如果需要智慧，就祈求我們慷慨的上帝吧，他必把智慧賜給你們。” - 雅各書 1:5 (新普及譯本)

問題 4

看到身邊發生的一切事情，是一回事，看到上帝怎樣在身邊各種事上動工，是另一回事。當我們不喜歡生命中的變化時，我們可以透過花更多時間與上帝獨處，並祈求祂幫助我們看到祂的觀點來減輕壓力。請與組員分享自己尋求得到上帝智慧的方式。

Talk It Over

3. 與其問：為甚麼會這樣？不如問上帝：祂想我學到甚麼？

“不但如此，我們也以患難誇口，要知道患難生出忍耐，忍耐生出老練，老練生出盼望。” - 羅馬書 5:3-4

“我已經學會了在甚麼情況下都可以知足。...無論在任何情況下，飽足也好，飢餓也好，豐富也好，缺乏也好，我都得了秘訣。靠着那賜給我力量的，甚麼情況我都能應付。” - 腓立比書 4:12-13 (新漢語譯本)

問題 5

人生是一場掙扎。上帝想改變我們，但我們不想改變，所以就有掙扎。若我們能謙卑，每個境況都是一種教育。在我們人生、品格上，有甚麼地方／弱點需要成長呢？

Talk It Over

4. 專注於恆久不變的事物

以下三件事永遠不會改變：

上帝對你的愛... “我以永遠的愛愛你。” - 耶利米書 31:3 (和合本)

上帝的真理... “...上帝的道永遠長存。” - 以賽亞書 40:8 (新普及譯本)

上帝對你生命的計劃和目的... “他的計劃永不落空，他的旨意萬代長存。” - 詩篇 33:11 (當代譯本)

問題 6

上帝是最終的掌權者，一切都會變好的。當你面臨無情的變化時，上述哪一項最能夠帶給你力量和安慰呢？

Talk It Over

5. 要不斷告訴上帝：無論如何我都會信靠祢

“義人不因壞消息驚惶；也不怕將會發生何事。因他一心信靠上主會看顧他。”

- 詩篇 112:7 (現中修訂版/意譯)

“縱使大軍圍困我，我的心也不懼怕。即便我遭受攻擊，我的信心仍堅定。”

- 詩篇 27:3 (新普及譯本)

問題 7

我們正經歷一個漫長的信心考驗，每天都充斥著壞消息。然而，即使不喜歡生命中的變化，我們也要不斷告訴上帝，“無論如何我都會信靠祢”。請與組員分享你的計劃，如何把這教導每天實踐出來。

三個基本問題

以下問題沒有特定的答案，旨在鼓勵組員思考自己在聽道後有何感受，以及如何聽行合一！

1. 聽了甚麼？這篇講道的哪一點對你帶來最大衝擊？
2. 思考一下！這篇講道如何挑戰、改變或確認你的想法？
3. 付諸行動！你或你的小組將如何實踐今天所學到的東西？