

# 講道研習指引

耶穌堅韌生命的秘訣

應對壓力的策略－第五部

華理克牧師

2021年10月2-3日

請以禱告開始，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。

“既然有一大群見證人圍繞着我們，見證了信心的生活，就讓我們除掉所有拖累我們的重負，尤其是那極易令我們跌倒的罪。讓我們堅忍地奔跑上帝擺在我們前面的賽程，一直注視着耶穌，他是我們信心的創始者和完成者。因為喜樂在前面等着他，他就輕看羞辱，忍受了十字架的苦難。現在他坐在上帝的寶座旁邊那尊貴的座位上。想一想他如何忍受罪人種種的敵視，你們就不會疲倦灰心了。” - 希伯來書 12:1-3 (新普及譯本)

聖經說，我們要仰望耶穌作為忍受困境的榜樣，我們要做法祂堅韌的榜樣。

## 講道筆記

### 1. 緊記上帝有多麼愛我 (憐憫)

“正如父愛我，我也愛你們，你們要住在我的愛裏。你們若遵守我的命令，就會住在我的愛裏...”

- 約翰福音 15:9-10 (新漢語譯本)

“父賜給我們的是怎麼樣的愛，讓我們得稱為神的兒女！我們也確實是他的兒女。”

- 約翰一書 3:1 (新漢語譯本)

#### 問題 1

請一起閱讀希伯來書 12 章 1-3 節。約翰福音 10 章 17 節說，耶穌堅韌生命的秘訣之一是確信天父愛祂。我們堅韌生命的第一個關鍵，是建立在「上帝對我的愛永不止息」這基礎上。請與組員分享你從天父經歷的愛，如何讓你感到安全。

### 2. 緊記自己的身份 (身份認同)

(耶穌說) “你們是世上的鹽...你們是世上的光...是不能隱藏的。”

- 馬太福音 5:13-16 (和合本)

#### 問題 2

耶穌堅韌生命的另一個秘訣是確信自己的身份。若我們不確定自己真正的身份，我們會被周圍的壓力、問題和人們所欺凌、操縱和模造。耶穌說我們是世上的鹽，世上的光。我們能夠對這身份感覺自在嗎？我們如何才可以接受這個「真實的自己」？

### 3. 知道自己想要取悅的是誰 (動機)

“沒有人能服侍兩個主人...”

- 路加福音 16:13 (新普及譯本)

保羅：“我不是要贏得人的讚許，而是要贏得上帝的讚許。如果我的目標只是為了討好人，我就不是基督的奴僕了。”

- 加拉太書 1:10 (新普及譯本)

#### 問題 3

第三個造成壓力的原因，是試圖取悅所有人。耶穌堅韌生命的秘訣在於祂只想取悅上帝！保羅也只想贏得上帝的讚許。請與組員分享「只想取悅天父」的難處，和如何面對／處理這些情況？

#### 4. 知道上帝對我的呼召 (使命)

“三心二意的人在他一切所行的路上，都搖擺不定。”

- 雅各書 1:8 (新漢語譯本)

“我...勸你們：行事為人，要配得上你們所蒙的呼召。”

- 以弗所書 4:1 (新譯本)

#### 問題 4

我們要知道自己被上帝呼召去做甚麼，和不去做甚麼，這就是目的導向的人生。否則，我們便會搖擺不定。以弗所書 4 章 1 節，保羅敦促信徒要“配得上你們所蒙的呼召”。你是否朝着你的人生目的前進呢？與基督同行如何增加我們生命的韌性？

#### 5. 專注於最重要的事 (專注)

“任何讓自己從我為他所計劃的工作上分心的人，不適合進神的國。”

- 路加福音 9:62 (LB 意譯)

“我們有自由做任何事，但並非事事都有益處、有利、健康、或造就你的品格與靈命。”

- 哥林多前書 10:23 (AMP 意譯)

#### 問題 5

耶穌專注完成自己的呼召，不會因次要的事而分心。如果撒但不能使你做錯事，他就會使用很多好事來消耗你的精力。請與組員分享你設定優先次序的原則，並如何專注去實現自己的呼召。

#### 6. 花時間與上帝獨處 (默想)

“耶穌的名聲傳得更廣了，成群的人聚集到祂那裏聽祂講道、求祂醫病。不過，祂還是常常退到曠野去禱告。”

- 路加福音 5:15-16 (當代中文譯本)

“你們要在基督裏面紮根，讓他作你們生命的根基。”

- 歌羅西書 2:7 (新普及譯本/CEV 意譯)

#### 問題 6

堅韌與抵抗壓力的秘訣，是在於與上帝獨處的時間。我們需要安靜的時間來更新、反思和得力。可惜，我們大部份的問題，都源於我們無法安坐。請與組員分享你如何安排與上帝獨處的時間，和所面對的困難。

#### 7. 加入一個小組來得到支持 (同心協力)

“(耶穌)對他們說：「我的心被憂傷壓碎，幾乎要死，你們留在這裏，跟我一起警醒吧！」”

- 馬太福音 26:38 (新普及譯本)

#### 問題 7

我們受造不是要獨自應對壓力的，連耶穌也需要有小組來支持祂，為祂守望。我們如何發揮小組更大的功能，與組員一起在基督裏建立堅韌的生命？

#### 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？