

第八堂：戰勝心靈過勞

觀看視頻！

視頻連結：<https://youtu.be/Br9WENst1Pw>

回顧！

在上一堂中，我們探討了不結果子的忙碌及其與心靈過勞的關係。以色列人“追隨虛妄的神明，使自己變得虛妄”（耶利米書2：5）。如果我們跟隨那些毫無價值和空虛的事物，我們將變得毫無價值，使自己變得虛妄。如果我們虛妄了太久，我們的心理就會變得疲倦。心靈過勞的三個根本原因：

1. 我們被忙碌所支配
2. 我們被壓力所征服
3. 我們正經歷著超負荷

“心靈過勞”是一個人內在生命的疲憊和耗盡。當我們不肯花時間讓神更新我們，而是去追求那些無價值和虛空的事物，去追求那些沒有永恆價值和無法真正滿足我們的事物，“心靈過勞”就會出現。在今天的課程裡，我們將學習如何克服“心靈過勞”。

學習！

重點經文：耶利米書2:5, 13, 18當代譯本

5耶和華說：

「你們的祖先在我身上找到什麼過錯，
以致他們遠離我，
去追隨虛妄的神明，使自己變得虛妄呢？」

13因為我的子民犯了兩項罪，
他們離棄了我這活水源泉，
為自己挖了不能蓄水的破池子。

18現在，你去埃及喝尼羅河的水有什麼用呢？
你去亞述喝幼發拉底河的水有什麼用呢？

課程大綱：

“心靈過勞”指的是一個人內在生命的疲憊，耗盡。“心靈過勞”出現的時候，我們通常會感到忙碌，無趣或是孤獨。我們感到不安的同時還會感到勞累。我們對神沒了熱情，對人沒了精力。結果造成我們跟神，跟人的關係疏遠。造成心靈過勞，有兩個根本原因：

心靈過勞的根本原因

- a. 我們已經精疲力竭透支奔跑。我們沒有花時間為自己加滿油。因此，我們在靈命上精疲力盡。我們最終過著空虛的生活，最終只與上帝建立了表面的關係。

耶利米書7:3-4, 8當代譯本

3以色列的上帝——萬軍之耶和華說，你們改過自新，我便讓你們在這裡安居。

4你們不要相信那些謊言，說這是耶和華的殿，這是耶和華的殿，這是耶和華的殿。

8然而，你們竟相信那些空洞的謊言。

- b. 我們追求虛空。比透支奔跑更甚的，是追求虛空。追求那無法讓人滿足的事物。那些使我們當下得滿足的事物，往往令我們失去更多。我們追求無價值的事物，自己也變得無價值，我們活的壓力山大。

耶利米書2:5, 18當代譯本

5耶和華說：“你們的祖先在我身上找到什麼過錯，以致他們遠離我，去追隨虛妄的神明，使自己變得虛妄呢？”

18現在，你去埃及喝尼羅河的水有什麼用呢？你去亞述喝幼發拉底河的水有什麼用呢？

心靈過勞造成的結果

- a. 我們失去了使命感。我們的被造和救贖都是因著神的命定。但是，當我們心靈疲憊時，我們就會忘記了自己的命定，我們會忽視跟隨神，忽視將自己與祂的目的對齊。我們生命的羅盤變得混亂，不再指向神。我們本應踏著永生君王的戰鼓前行，但是我們缺漫無目的的遊走，肆意揮霍我們在這世界的時間。
- b. 我們失去了勇氣。一位美國的教練曾說過，“疲憊使我們變成懦夫”。當我們勞累的時候，我們無法正常思考，不能做明智的決定，我們沒了取勝的意念，我們不在最佳的狀態。當我們心靈勞累的時候，我們會失去信心，也無力回應神的呼召。如果我們想要保持一個有力的狀態運行，就不能讓自己變得疲勞。
- c. 我們失去了傳承感。當我們心靈疲勞時，我們會失去善始善終的意念，我們不去思考我們為何而活，不去盤點我們能留下什麼。我們不去思考自己對別人的影響，或是別人如何記得我們。因此，我們為自己活著，而不是為神的榮耀而活。

心靈過勞的解決方法

1. 省察與悔改 我們要認識到自己的疲乏並且誠心悔改。我們要意識到自己內心的疲倦，空虛和乾涸，並且願意回到神的面前，誠心悔改。
2. 移除與替代 當我們認錯悔改後，要移除那些使我們心靈疲乏的事物。移除我們追求的偶像和無價值的事物。用屬神的事物來取代那些無法使我們真正得滿足的事物。

3. 在主裡更新 我們要學會來到神的面前，被主更新。以賽亞書40:27-31說：

以賽亞書40:27-31當代譯本

27雅各啊，你怎能說耶和華看不見你的遭遇呢？以色列啊，你怎能說上帝並不顧念你的冤情呢？

28難道你不知道？難道你沒有聽見過？永恆的上帝耶和華——創造地極的主宰不會疲乏也不會困倦，祂的智慧深不可測。

29祂賜疲乏的人能力，給軟弱的人力量。

30即使青年也會疲乏困倦，強壯的人也會踉蹌跌倒；

31但仰望耶和華的人必重新得力。他們必像鷹一樣展翅高飛，他們奔跑也不困倦，他們行走也不疲乏。

反思!

從今天的課程中你得到了哪些關鍵的啟示？

你在追求哪些你知道在精神上毫無價值或空洞的事情？他們是你生活中的偶像嗎？

在接下來的幾天裡，你可以採取哪些有意識的步驟來讓自己在上帝里面恢復活力？列出一些需要移除和被替換的東西。

討論!

馬太福音11 :28-30當代譯本

28 “所有勞苦困乏、背負重擔的人啊，到我這裡來吧！我要賜給你們安息。

29我心柔和謙卑，你們要負我的軛，向我學習，這樣你們的心靈必得享安息。

30因為我的軛容易負，我的擔子很輕省。”

耶穌在教導中，常使用令聽眾有共鳴的比喻。在農業社會，大家都熟悉“軛”這個工具，它是可以放在幾頭牛身上，使牛一起工作的器具。

在這幾節經文中，耶穌啟示祂的聽眾們，得安息的第一步，是要到祂那裡。這是在救恩里最初的安息。是得知耶穌是救主的平安。這最初的安息是神所賜的。

當我們來到祂面前，相信祂，就會得到第二個安息，這是需要我們去尋找的安息。很多信徒從未找到這個安息，因為這個安息只有在我們與基督同負一軛時才能得到。

當幾頭牛同負一軛時，它們一前一後同時做工，直到工作完成。這裡沒有空間給個人意願。擔負基督的軛需要放棄我們自己的想法和願望，放下我們自己的意志，尋求神的意志。這對於多數信徒來說，是很大的掙扎。因為我們總想控制局勢，讓事情按我們的意願發展。

這是為什麼耶穌要我們向祂學習。耶穌的生命和事工都降服與父神的意願之下。祂降服的證據就在《馬太福音》26：39祂跟父的禱告中：“然而，願你的旨意成就，而非我的意願。”

耶穌親身經歷了背負重擔的滋味，祂面對失望，接受試探，遭受背叛，並被朋友拋棄。因為祂明白這一切，所以祂邀請所有的信徒與祂同負一軛——為的是在與祂同行中得到安息。

緩解與安息的不同

緩解與安息有不同之處。通過減壓的活動我們可以得到“緩解”。但是緩解是暫時的，它沒有辦法從根本上解決我們心靈裡的問題，我們的內心和內在生活還是焦慮的。

當我們尋求促進增長的活動時，我們會得到安息，我們內心會得到平靜。

我們是在尋求暫時的緩解方式，還是在尋求讓我們煥然一新，重新得力的休息方法？耶穌邀請我們來，在祂面前卸下並且打開生活中的重擔。當我們允許祂對付我們的內心，帶來內心的完全，我們才能到達一個真正休息的地方。我們的境況可能依舊，但是我們卻能經歷內心深處的安穩，無法言語的喜樂，還有超越理解的平安。

腓立比書4:7當代譯本

7這樣，上帝那超越人所能理解的平安必在基督耶穌裡保守你們的心思意念。

Q1: 你注意到信徒和非信徒在面對生命中的失望和壓力有什麼不同的回應？

Q2: 減壓活動與促進增長活動有什麼不同？請舉例說明。

Q3: 你與基督的關係成熟嗎？你解決壓力和疲乏的方式有改變嗎？

Q4: 馬太福音11：28-30中，誰是耶穌的聽眾？

Q5: 請你在小組里分享你曾經背負的重擔，或是經歷的掙扎。那重擔（掙扎）是如何影響你每天的生活？例如，情感裡，心靈上，身體上，人際關係上，經濟上。

Q6: 是什麼使得耶穌的“軛易負，單子輕省”？

Q7: 為什麼人們不肯放下自己的重擔，讓耶穌替他們背負？

Q8: 在接下來的幾周里，你可以通過哪些步驟，來背負基督的“軛”？

課後作業

挑戰！

我們可以通過以下四個狀態來建立健康的生活方式：

1. 停車模式

有的時候汽車要由行進檔換到停車檔。同樣的，我們同樣需要在生活中建立“停車檔”。在停車狀態下，我們安排時間沉思並且與神共處，使得我們能夠處理造成疲勞的因素，同時我們默想神的話語，反思生活，在神裡面找到真正的安息。

2. 低速模式

這是安排給家人，朋友和生命導師的時間。我們要鑿出時間，耐心的，專注的給我們所愛的和所關心的人。

3. 行進模式

這是充滿精力和生產力的模式。我們工作的時候不能是低速模式，而是以行進模式追求績效。

4. 加速模式

有時我們需要付出額外的努力，卯足力氣完成任務。有時加速模式是必須的，但是一直處於加速檔會造成我們嚴重磨損。所以，我們要注意並且平衡這幾種生活模式，活出大有能力，蒙神喜悅的生命。

在接下來的兩週內，請你刻意為自己安排“停車模式”和“低速模式”，挑戰自己遵守這個安排，並且收穫從中而來的益處。在日記中記錄你的經歷，好在下次聚會中與大家分享。

背誦！

馬太福音11:28-30當代譯本

28 “所有勞苦困乏、背負重擔的人啊，到我這裡來吧！我要賜給你們安息。

29我心柔和謙卑，你們要負我的軛，向我學習，這樣你們的心靈必得享安息。

30因為我的軛容易負，我的擔子很輕省。”

預習！

下次我們將討論登山寶訓，特別是《馬太福音》第6章。請事先閱讀《馬太福音》第5，6，7章。標註出讓你感動的經文，記錄下神透過經文給你的話語。