

<p style="text-align: center;">震動天地 (讚美之泉---永遠尊貴) https://reurl.cc/XmkarD</p> <p>哈利路亞 我們歡呼 哈利路亞 我們慶賀 主祢戰勝黑暗權勢 哈利路亞 我們歡呼 哈利路亞 我們慶賀 主祢得勝祢已復活</p> <p>祢要震動天地 祢必震動滄海旱地 因萬國萬邦全都屬於祢 祢使聖殿充滿榮耀 榮耀大過榮耀 祢必賜平安 必賜福這地</p>	<p style="text-align: center;">親愛聖靈 (約書亞樂團---雙膝跪下 觸摸天堂) https://reurl.cc/4Wmb7R</p> <p>再沒有事物 能與你相比 活潑的盼望 超越全世界 你同在裡</p> <p>我嚐到世上 最甜美的愛 當我心得釋放 我羞愧都鬆開 你同在裡</p> <p>親愛聖靈 我們歡迎你 充滿這氛圍 澆灌在這地 我全心渴慕你榮耀降臨 完全降服於 你的同在裡 你同在裡</p> <p>讓我更多 來感受 你的同在 讓我更多經歷 你榮耀中的良善</p>
--	---

每一個人天生內建的抗壓功能:內在力量

所謂壓力，指的是「正面或負面的事件，改變了心理或生活和諧的狀態」。壓力的來源常因為生活需求不能滿足；當事件的嚴重度增加或事件的量增加時，往往造成身心狀況調適不良的情形，進而產生壓力。然而，在上帝的創造奧妙中，每一個人都有內建的抗壓力量來平衡外在的壓力（大氣壓力、工作壓力、經濟壓力、人際關係壓力…等），若我們裡面失去了抗壓的力量，那我們會產生很多生理與心理的問題或疾病，有研究顯示，75%的疾病與壓力有關，因此，內在力量的強弱，與我們的身心健康息息相關。

問題與討論

談談你生活中壓力的來源，在這些壓力中，你怎麼面對，請在小組中分享一些常用的紓壓方法(飲食調整、出門散心、睡眠、運動…)

認識內在力量:Inner man

我們會找到方式紓壓，甚至坊間有很多關於減壓的書籍，然而，許多人仍然還是壓力山大、充滿重擔，並不是紓壓的方法沒有用，而是沒有碰觸到最核心的關鍵 → 我們裡面的人 Inner man.

(一) 從聖經認識內在力量

羅馬書 7：22-23 因為按著我裡面的意思 (inner man)，我是喜歡 神的律。

哥林多後書 4 章 我們有這寶貝放在瓦器裏，要顯明這莫大的能力是出於 神，不是出於我們。．．．自己知道那叫主耶穌復活的，也必叫我們與耶穌一同復活，．．．。所以，我們不喪膽。外體 (outer man) 雖然毀壞，內心 (inner man) 卻一天新似一天。．．．原來我們不是顧念所見的，乃是顧念所不見的；因為所見的是暫時的，所不見的是永遠的。

(二) 內在力量強弱從思維開始

- 人的一天通常有三萬多個信念(念頭)，當中許多是負面的，這些信念(念頭)決定我們內在力量的強弱。
- 信念支配行為，行為產生情緒，情緒產生信念。

奪回心思意念的訓練

箴言 23：7：因為他心怎樣思量，他為人就是怎樣。

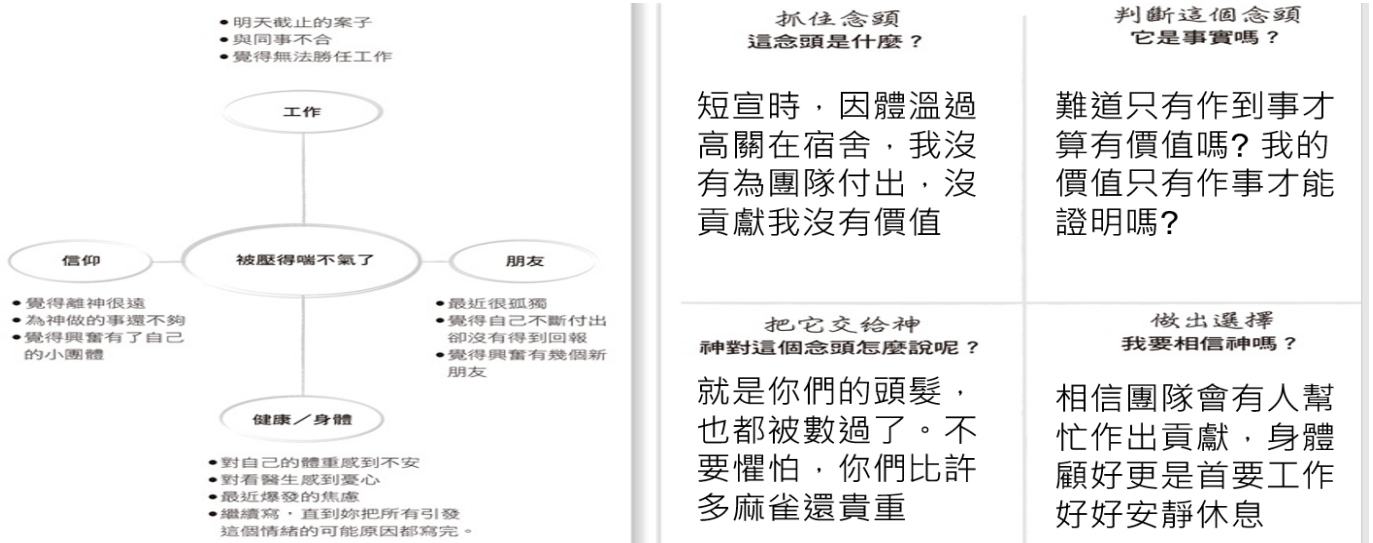
提摩太後書 1:7 實際上，神所賜給我們的，不是膽怯的靈，而是大能、慈愛、自制的靈。

■ 內在誓言/謊言/信念直接影響我們的內在力量 inner man
人最容易接受的三種謊言：「我無助」、「我一文不值」、「我不討人愛」。
這些謊言造成的三種主因： 1. 魔鬼、2. 我們的傷口、3. 我們的罪。

在心思意念的戰場中得勝

仇敵的首要目標就是要摧毀我們的思維、信念，而我們應該作的就是扭轉這些非屬神的信念，以下三種練習可以幫助我們拆穿謊言和許多的非神信念。

1. 寫下來：比如說 “我被壓得喘不過氣”，那是那些因素造成的呢？是工作嗎？是人際關係嗎？是婚姻嗎，找個時間寫下來，就能清楚分辨。
2. 觀察與禱告：這些事件造成你什麼信念呢？分辨這些信念，並且帶到禱告中
3. 要有清楚的意識來行動：分辨與禱告後，該採取什麼行動，請務必要有行動（以下是筆者範例）



提摩太後書 1:7 實際上，神所賜給我們的，不是膽怯的靈，而是大能、慈愛、自律的靈。

(三) 培養內在軟實力

以弗所書 3:16 願他按照他那榮耀的豐盛，藉著他的靈，以大能使你們內在的人剛強起來

■ 我們的內在決定我們是與眾不同的人，因為神造我們成為有靈的活人

但以理：但以理書 4:18 這是我尼布甲尼撒王所做的夢。伯提沙撒啊，你要說明這夢的講解；因為我國中的一切哲士都不能將夢的講解告訴我，惟獨你能，因你裡頭有聖神的靈。

約瑟：創世記 40:37-39：「法老和他一切臣僕都以這事為妙。法老對臣僕說：像這樣的人，有神的靈在他裏頭，我們豈能找得著呢？法老對約瑟說：神既將這事都指示你，可見沒有人像你這樣有聰明，有智慧。」

■ 約瑟與但以理，他們面對的環境都很困難，甚至一個不小心就會丟腦袋，然而他們卻在逆境中能被重用，因為他們裡面有一個強大的內在力量。

神的心意是要我們的裡面重生：接受聖靈的洗、擁有新生命

約翰福音 3:1-8

有一個法利賽人，名叫尼哥底母，是猶太人的官。這人夜裡來見耶穌，說：拉比，我們知道你是由神那裡來作師傅的；因為你所行的神蹟，若沒有神同在，無人能行。耶穌回答說：我實實在在的告訴你，人若不重生，就不能見神的國。尼哥底母說：人已經老了，如何能重生呢？豈能再進母腹生出來嗎？耶穌說：我實實在在的告訴你，人若不是從水和聖靈生的，就不能進神的國。從肉身生的就是肉身；從靈生的就是靈。我說：你們必須重生，你不要以為希奇。風隨著意思吹，你聽見風的響聲，卻不曉得從哪裡來，往哪裡去；凡從聖靈生的，也是如此。

總結：我們要學習過一個內在的生活，時常被聖靈充滿的生活，使我們藉著他的靈，以大能使我們內在的人剛強起來

問題與討論：請在小組分享，如何讓幫助我們裡面的人剛強起來？也可以分享見證，如何透過強大的內在力量面對環境的壓迫。