

|  |  |
|--|--|
| <p style="text-align: center;"><b>巨人都要倒下</b><br/>(約書亞樂團翻譯)</p> <p>一路上雖有荊棘 卻看見應許之地<br/>我們呼喊祢的愛 迎接最終的勝利</p> <p>當懼怕包圍我心 像耶利哥之城牆<br/>我要呼喊祢的愛 就看見恐懼倒塌<br/>用我一生來歌唱</p> <p>巨人都要倒下 大山要挪移<br/>過去一切鎖鏈 都被祢撕裂<br/>越過恐懼謊言 我歌唱真理<br/>在祢沒有不可能的(事情)</p> <p>雖有時黑暗隱藏 憤怒偷走祢榮光<br/>征戰中仍有盼望 全都因為祢的愛<br/>是我一生詩歌</p> <p>沒有更高 更強的名 能偉大過祢耶穌<br/>勝過一切 斷開鎖鏈 永遠掌權主耶穌</p> | <p style="text-align: center;"><b>奮不顧身的愛</b><br/>(約書亞樂團---何等榮美的名)</p> <p>祢愛是奮不顧身 願為我承受罪的重擔<br/>將我過犯都洗淨 沖到大海 在祢無盡的愛</p> <p>高舉雙手 獻上我所有<br/>基督裡找到我 祢愛永不放手<br/>以我全心 恩典中站立<br/>最偉大的愛情 我救主在於祢</p> <p>祢憐憫 如颶風侵襲<br/>熾熱的愛將我罪除去</p> <p>讚美主 因祢拯救我心 讚美主 因祢接我回家<br/>讚美主 因祢贖回一切<br/>歌唱到永遠</p> |
|--|--|

前言: 願主祝福在 2022 起來建造的一年, 我們的心靈能夠更加的健全! 從過往的經驗當中, 我們知道, 在新年下的決心, 通常很難貫徹始終, 因為我們內心的力量不足, 雖有意願, 卻無執行的能力, 只有當我們心靈的力量強健起來, 才會力量執行到底。

## 心靈軟弱是人性常態

■ 耶穌邀請的禱告會居然沒人參加?

馬太福音 26:40-41 來到門徒那裡, 見他們睡著了, 就對彼得說: 怎麼樣? 你們不能同我警醒片時嗎? 總要警醒禱告, 免得入了迷惑。你們**心靈固然願意, 肉體卻軟弱了**。

心靈願意不代表心靈強健, 因為願意也是有分程度, 新郎新娘的“我願意”與“我願意”參加禱告會, 是不同程度的願意, 而耶穌卻在這囑咐我們, 總要警醒禱告, 免得入了迷惑! 學習心靈強健沒有太複雜困難的秘笈, 就是起來禱告, 特別是付代價參加的禱告會 (需要出門、事先安排的那種)!

■ 這是一個心靈脆弱的世代

是不是常常看到人們有這些反應: 玻璃心、孤單、易怒、愛抱怨、自我中心、低抗壓、驕縱、被過度保護、冷漠...

## 我們可以怎麼做?

施洗約翰是聖經心靈強健的榜樣: 路加福音 1:80 那孩子漸漸長大, **心靈強健**, 住在曠野, 直到他顯明在以色列人面前的日子。施洗約翰 沒有行過一件神蹟 (約 10: 41), 但主耶穌說: ” 凡婦人所生的, 沒有一個大過施洗約翰” (太 11: 11)。

■ 心靈強健的施洗約翰 活出這樣的生命

1.能在曠野中生存 2.為主當先鋒預備道路 3.見證高舉基督 4.壯烈殉道

並非每一位神兒女都是要這樣來跟隨基督，因為每一個人都有不同跟隨耶穌的方式，但重要的事，我們要培養我們的心，成為心靈強健的人。

藉由心靈 SPA 提升我們的心靈素質

■ 心靈 S。P。A

### **Spirit of God (神的靈澆灌)**

以弗所書 1:17-19 求我們主耶穌基督的神，榮耀的父，將那賜人智慧和啟示的靈賞給你們，使你們真知道他，並且照明你們心中的眼睛，使你們知道他的恩召有何等指望，他在聖徒中得的基業有何等豐盛的榮耀；並知道他向我們這信的人所顯的能力是何等浩大

1. 我們要藉由聖靈重生
2. 跟上帝求智慧啟示的靈在我們的靈修生活

### **Prayers in group (禱告的同伴)**

雅各書 5:13-16

你們中間有受苦的呢，他就該禱告；有喜樂的呢，他就該歌頌。你們中間有病了的呢，他就該請教會的長老來；他們可以奉主的名用油抹他，為他禱告。出於信心的祈禱要救那病人，主必叫他起來；他若犯了罪，也必蒙赦免。所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。

1. 群體禱告生活大有能力
2. 不要成為離群索居的基督徒

### **Anew mind (嶄新的心思)**

羅馬書 12:2 (中文標準譯本)

不要效法這世代，要藉著理性的更新而改變，使你們可以分辨什麼是神的旨意—那美善、可喜悅、完美的旨意。

1. 讓過去真的過去
2. 新的解讀系統(更新我們的理性悟性)

## **以利亞的心靈 SPA 療程案例 (列王記上 18-19)**

- Spirit of God 以利亞被聖靈澆灌，大有能力、非常成功
- Prayers in group 以利亞認為只剩下他自己，沒有人陪伴，很失敗
- Anew mind 以利亞在上帝的輔導後，重新解讀自己的現況

雅各書 5:13-17

你們中間有受苦的呢，他就該禱告；有喜樂的呢，他就該歌頌。你們中間有病了的呢，他就該請教會的長老來；他們可以奉主的名用油抹他，為他禱告。出於信心的祈禱要救那病人，主必叫他起來；他若犯了罪，也必蒙赦免。所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量是大有功效的。以利亞與我們是一樣性情的人，他懇切禱告，求不要下雨，雨就三年零六個月不下在地上。

結語: 在新的一年，求主賜下一顆為人代禱呼求的心，也讓我們知道，我們生命遇到的重擔，可以來到神的家和小組中彼此分擔。

### **問題與討論**

1. 想想你最近的心靈健康狀況，如果 1 是最糟、10 是最好，給近期的心靈健康狀況打個分數吧，如果你看到分數很低，你知道自己怎麼了嗎？如果你分數還不錯，是什麼讓你的心靈保持健康呢？
2. 你曾經感受過以利亞的孤單感嗎？那是一種什麼樣的感受？什麼造成這樣的感受？是情況真的很糟？還是自我解讀上出問題？