

第八堂：战胜心灵过劳

观看视频！

视频连结：<https://youtu.be/QqAYYi37V3M>

回顾！

在上一堂中，我们探讨了不结果子的忙碌及其与心灵过劳的关系。以色列人“追随虚妄的神明，使自己变得虚妄”（耶利米书2：5）。如果我们跟随那些毫无价值和空虚的事物，我们将变得毫无价值，使自己变得虚妄。如果我们虚妄了太久，我们的心理就会变得疲倦。心灵过劳的三个根本原因：

1. 我们被忙碌所支配
2. 我们被压力所征服
3. 我们正经历着超负荷

“心灵过劳”是一个人内在生命的疲惫和耗尽。当我们不肯花时间让神更新我们，而是去追求那些无价值和虚空的事物，去追求那些没有永恒价值和无法真正满足我们的事物，“心灵过劳”就会出现。在今天的课程里，我们将学习如何克服“心灵过劳”。

学习！

重点经文：耶利米书 2:5, 13, 18 当代译本

5耶和華說：

「你们的祖先在我身上找到什么过错，
以致他们远离我，
去追随虚妄的神明，使自己变得虚妄呢？」

13因为我的子民犯了两项罪，
他们离弃了我这活水源泉，
为自己挖了不能蓄水的破池子。

18现在，你去埃及喝尼罗河的水有什么用呢？
你去亚述喝幼发拉底河的水有什么用呢？

课程大纲：

“心灵过劳”指的是一个人内在生命的疲惫，耗尽。“心灵过劳”出现的时候，我们通常会感到忙碌，无趣或是孤独。我们感到不安的同时还会感到劳累。我们对神没了热情，对人没了精力。结果造成我们跟神，跟人的关系疏远。造成心灵过劳，有两个根本原因：

心灵过劳的根本原因

- a. 我们已经精疲力竭透支奔跑。我们没有花时间为自己加满油。因此，我们在灵命上精疲力尽。我们最终过着空虚的生活，最终只与上帝建立了表面的关系。

耶利米书 7:3-4, 8 当代译本

3 以色列的上帝——万军之耶和华说，你们改过自新，我便让你们在这里安居。

4 你们不要相信那些谎言，说这是耶和华的殿，这是耶和华的殿，这是耶和华的殿。

8 然而，你们竟相信那些空洞的谎言。

- b. 我们追求虚空。比透支奔跑更甚的，是追求虚空。追求那无法让人满足的事物。那些使我们当下得满足的事物，往往令我们失去更多。我们追求无价值的事物，自己也变得无价值，我们活的压力山大。

耶利米书 2:5, 18 当代译本

5 耶和华说：“你们的祖先在我身上找到什么过错，以致他们远离我，去追随虚妄的神明，使自己变得虚妄呢？”

18 现在，你去埃及喝尼罗河的水有什么用呢？你去亚述喝幼发拉底河的水有什么用呢？

心灵过劳造成的结果

- a. 我们失去了使命感。我们的被造和救赎都是因着神的命定。但是，当我们心灵疲惫时，我们会忘记了自己的命定，我们会忽视跟随神，忽视将自己与祂的目的对齐。我们生命的罗盘变得混乱，不再指向神。我们本应踏着永生君王的战鼓前行，但是我们缺漫无目的的游走，肆意挥霍我们在这世界的时间。
- b. 我们失去了勇气。一位美国的教练曾说过，“疲惫使我们变成懦夫”。当我们劳累的时候，我们无法正常思考，不能做明智的决定，我们没了取胜的意念，我们不在最佳的状态。当我们心灵劳累的时候，我们会失去信心，也无力回应神的呼召。如果我们想要保持一个有力的状态运行，就不能让自己变得疲劳。
- c. 我们失去了传承感。当我们心灵疲劳时，我们会失去善始善终的意念，我们不去思考我们为何而活，不去盘点我们能留下什么。我们不去思考自己对别人的影响，或是别人如何记得我们。因此，我们为自己活着，而不是为神的荣耀而活。

心灵过劳的解决方法

1. 省察与悔改 我们要认识到自己的疲乏并且诚心悔改。我们要意识到自己内心的疲倦，空虚和干涸，并且愿意回到神的面前，诚心悔改。
2. 移除与替代 当我们认错悔改后，要移除那些使我们心灵疲乏的事物。移除我们追求的偶像和无价值的事物。用属神的事物来取代那些无法使我们真正得满足的事物。

3. 在主里更新 我们要学会来到神的面前，被主更新。以赛亚书40:27-31 说：

以赛亚书 40:27-31 当代译本

27 雅各啊，你怎能说耶和华看不见你的遭遇呢？以色列啊，你怎能说上帝并不顾念你的冤情呢？

28 难道你不知道？难道你没有听说过？永恒上帝耶和华——创造地极的主宰不会疲乏也不会困倦，祂的智慧深不可测。

29 祂赐疲乏的人能力，给软弱的人力量。

30 即使青年也会疲乏困倦，强壮的人也会踉跄跌倒；

31 但仰望耶和华的人必重新得力。他们必像鹰一样展翅高飞，他们奔跑也不困倦，他们行走也不疲乏。

反思!

从今天的课程中你得到了哪些关键的启示？

你在追求哪些你知道在精神上毫无价值或空洞的事情？他们是你生活中的偶像吗？

在接下来的几天里，你可以采取哪些有意识的步骤来让自己在上帝里面恢复活力？列出一些需要移除和被替换的东西。

讨论!

马太福音 11:28-30 当代译本

28 “所有劳苦困乏、背负重担的人啊，到我这里来吧！我要赐给你们安息。

29 我心柔和谦卑，你们要负我的轭，向我学习，这样你们的心灵必得享安息。

30 因为我的轭容易负，我的担子很轻省。”

耶稣在教导中，常使用令听众有共鸣的比喻。在农业社会，大家都熟悉“轭”这个工具，它是可以放在几头牛身上，使牛一起工作的器具。

在这几节经文中，耶稣启示祂的听众们，得安息的第一步，是要到祂那里。这是在救恩里最初的安息。是得知耶稣是救主的平安。这最初的安息是神所赐的。

当我们来到祂面前，相信祂，就会得到第二个安息，这是需要我们去寻找的安息。很多信徒从未找到这个安息，因为这个安息只有在我们与基督同负一轭时才能得到。

当几头牛同负一轭时，它们一前一后同时做工，直到工作完成。这里没有空间给个人意愿。担负基督的轭需要放弃我们自己的想法和愿望，放下我们自己的意志，寻求神的意志。这对于多数信徒来说，是很大的挣扎。因为我们总想控制局势，让事情按我们的意愿发展。

这是为什么耶稣要我们向他学习。耶稣的生命和事工都降服与父神的意愿之下。他降服的证据就在《马太福音》26：39 他跟父的祷告中：“然而，愿你的旨意成就，而非我的意愿。”

耶稣亲身经历了背负重担的滋味，他面对失望，接受试探，遭受背叛，并被朋友抛弃。因为他明白这一切，所以他邀请所有的信徒与他同负一轭——为的是在与他同行中得到安息。

缓解与安息的不同

缓解与安息有不同之处。通过减压的活动我们可以得到“缓解”。但是缓解是暂时的，它没有办法从根本上解决我们心灵里的问题，我们的内心和内在生活还是焦虑的。

当我们寻求促进增长的活动时，我们会得到安息，我们内心会得到平静。

我们是在寻求暂时的缓解方式，还是在寻求让我们焕然一新，重新得力的休息方法？耶稣邀请我们来，在他面前卸下并且打开生活中的重担。当我们允许他对付我们的内心，带来内心的完全，我们才能到达一个真正休息的地方。我们的境况可能依旧，但是我们却能经历内心深处的安稳，无法言语的喜悦，还有超越理解的平安。

腓立比书 4:7 当代译本

7 这样，上帝那超越人所能理解的平安必在基督耶稣里保守你们的心思意念。

Q1: 你注意到信徒和非信徒在面对生命中的失望和压力有什么不同的回应？

Q2: 减压活动与促进增长活动有什么不同？请举例说明。

Q3: 你与基督的关系成熟吗？你解决压力和疲乏的方式有改变吗？

Q4: 马太福音11：28-30 中，谁是耶稣的听众？

Q5: 请你在小组里分享你曾经背负的重担，或是经历的挣扎。那重担（挣扎）是如何影响你每天的生活？例如，情感里，心灵上，身体上，人际关系上，经济上。

Q6: 是什么使得耶稣的“轭易负，单于轻省”？

Q7: 为什么人们不肯放下自己的重担，让耶稣替他们背负？

Q8: 在接下来的几周里，你可以通过哪些步骤，来背负基督的“轭”？

课后作业

挑战！

我们可以通过以下四个状态来建立健康的生活方式：

1. 停车模式

有的时候汽车要由行进档换到停车档。同样的，我们同样需要在生活中建立“停车档”。在停车状态下，我们安排时间沉思并且与神共处，使得我们能够处理造成疲劳的因素，同时我们默想神的话语，反思生活，在神里面找到真正的安息。

2. 低速模式

这是安排给家人，朋友和生命导师的时间。我们要留出时间，耐心的，专注的给我们所爱的和所关心的人。

3. 行进模式

这是充满精力和生产力的模式。我们工作的时候不能是低速模式，而是以行进模式追求绩效。

4. 加速模式

有时我们需要付出额外的努力，卯足力气完成任务。有时加速模式是必须的，但是一直处于加速档会造成我们严重磨损。所以，我们要注意并且平衡这几种生活模式，活出大有能力，蒙神喜悦的生命。

在接下来的两周内，请你刻意为自己安排“停车模式”和“低速模式”，挑战自己遵守这个安排，并且收获从中而来的益处。在日记中记录你的经历，好在下次聚会中与大家分享。

背诵！

马太福音 11:28-30 当代译本

28 “所有劳苦困乏、背负重担的人啊，到我这里来吧！我要赐给你们安息。

29 我心柔和谦卑，你们要负我的轭，向我学习，这样你们的心灵必得享安息。

30 因为我的轭容易负，我的担子很轻省。”

预习！

下次我们将讨论登山宝训，特别是《马太福音》第6章。请事先阅读《马太福音》第5，6，7章。标注出让你感动的经文，记录下神透过经文给你的话语。