

emotionally healthy spirituality

情緒成熟的 靈命

小組研習

情緒不健康的
靈命問題

1a

0 引言

情緒健康和靈命成長乃不可分割的。靈命成熟，而情緒卻停留在不成熟的階段，是不可能的。我們都知道這一點；我們亦嘗試過 — 而且經年失敗。

當我們在生命裡忽略「情緒」這元素，我們就只是空洞地進行各樣的屬靈操練、活動、行為。但是，仍然深深植根在我們裡面的過去的行為模式，正阻礙著我們在基督裡活出一個真正成熟的生命。

我們往往未能夠反省究竟在我們裡面、和圍繞著我們的是在發生甚麼事（情緒健康）；而我們的生活也過

於忙碌，以致未能慢下來去與神同行（靜觀靈命）。結果，我們落入停留在屬靈嬰孩的階段的危機，而未能夠建立自己，成為在基督裡，靈命和情緒都成熟的成人。

我們教會的一位會友 — Jay — 形容得很貼切：「我成為基督徒已經22年了。但是，我卻不是一個22歲大的基督徒，反而是做了一個1歲大的基督徒22次！我只是不斷在重複、重複又重複地做同樣的事而已。」

1 增加聯繫

10 minutes
分鐘

分享自己的名字、希望從小組裡獲得甚麼、並簡單地分享有甚麼能令你感覺到充滿朝氣。

2 主題信息

10 minutes
分鐘

以下是10種情緒不健康的屬靈生命之主要徵兆，請讓小組輪流讀出、並分享那一個徵兆乃是最影響你目前的生命！

1. 利用神去遠離神

(例如：我的祈禱通常是懇求神去達成我的心願、而不是我去降服於祂的旨意。)

2. 忽略憤怒、憂傷、恐懼的情緒

(例如：我很少會向自己或在人前坦白自己心底裡的感受、傷害和痛苦！)

3. 在錯誤的事上治死「老我」

(例如：我傾向否定神所賜與的健康的、天賜的慾望和生命中的樂趣，例如友誼、喜樂、音樂、美麗、笑聲、大自然，卻很難治死自我保護、自我防衛、不肯在人前表現脆弱和論斷別人等等。)

4. 否定過去的事情仍然在影響現在的我

(例如：我不善思考究竟我的家族淵源和我過去生命中出現過的一些重要人物 / 事情如何地模造了今日的我。)

5. 將生命分割為「世俗的」和「聖潔的」

(例如：我往往會將神規限在「基督徒的活動」裡；卻在工作、購物、讀書、或娛樂時忘記了神！)

6. 用為神工作代替與神同在

(例如：我傾向於根據我為神做了多少事奉來評估自己的屬靈生命。)

7. 用屬靈的名義去掩蓋衝突

(例如：以「和諧」為名、忽視關係中的張力，逃避面對衝突，而不選擇用愛心去說誠實話)

8. 掩飾破碎、軟弱、失敗

(例如：我很容易會反應過激和防衛自我、而不是謙遜地、平易近人地與他人相處。)

9. 未能為生活設立界線

(例如：那些熟識我的人會說我常常「甚麼事都有我份」或「不自量力」。)

10. 論斷別人的屬靈旅程

(例如：發覺自己常常因為別人的過失而受到困擾、並難以釋懷。)

以色列王掃羅被神指示去擊打並滅盡所有的亞瑪力人；然而，卻因為他缺乏自我意識（情緒健康）和對神的專注（默觀靈命），他屈從於他的戰士，而只完成了神的部分旨意。閱讀撒母耳記上15:7-24。

1. 第11節形容神和撒母耳對掃羅行為的反應。他們的反應的那一點對你產生最大的衝擊？

2. 你對神和撒母耳的說話的反應，和掃羅的在12-13節的回應，有何不同？

3. 請問在掃羅表面生命的底下（冰山）有可能發生了甚麼事是連他自己也沒覺察到的？

4. 請重讀22 - 23節，並嘗試用自己的語句去形容撒母耳怎樣解釋掃羅的悖逆。

5. 請列舉一些例子，說明我們怎樣寧願去做一些有如「獻燔祭」和「奉獻」之類的事，而不願意去聽從神的話。

6. 請留意23節上半段的嚴重性。掃羅可以採取些甚麼正確的步驟，使他能夠察覺到他自己的冰山，和聽得見神的說話？你又可以採取些甚麼正確的步驟來幫助你自己呢？

5 應用/練習

20 minutes
分鐘

掃羅不單只未能夠察覺到他自己裡面發生了甚麼事（情緒健康），他也沒有培養與神同在的默觀靈命（不像大衛那樣）。他為神所「做」的 (doing for God) 並不是源自他與神的「同在」(being with God)。

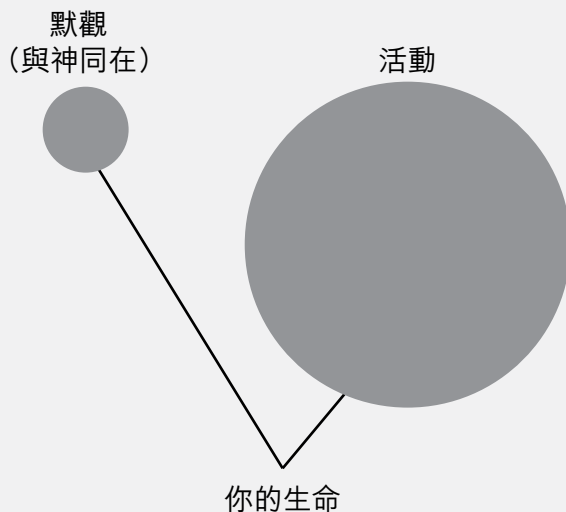
同樣道理，我們為主耶穌所「做」的 (doing for God) 必須是源自我們與祂的同在 (being with God)。但情況卻往往是，我們間接依賴別人的靈命去與神聯繫；而自己則在忙碌奔波地生活。

1. 你正面對些甚麼的挑戰，阻礙著你慢下來去與神同在？

2. 像上圖那樣、畫2個圓圈去顯示你你的活動（就是你在做的事）和你的默觀生活（你與神同在）之間的平衡。

3. 透過這個系列的研習，我們會學習一些改變生活習慣的方法。你現在能否做一或兩個初步的決定，作為你開始讓你的人生步伐慢下來、使你的兩個圓圈獲致平衡的第一步？

下圖顯示我們的活動（例如我們在做的事）和我們的默觀生活（例如我們與主耶穌同在的內在生命）毫不平衡的一種屬靈生命。



4. 請用幾分鐘時間，按著神透過這一課告訴你的，一起祈禱。