

emotionally healthy spirituality

# 情緒成熟的 靈命

小組研習

回顧過去，  
邁向將來

2

# 0 引言

情緒健康之屬靈生命包括了欣然接受神的選擇 — 接受我們被安排在某一個家庭出生，在某一處地方出生，在某一個時代出生。

欣然接受我們的過去為我們帶來機遇和恩賜；但同時，也在我們的人生旅程中帶給我們一些所謂「情緒包袱」。對某些人來說，這問題不算太嚴重；但對有些人來說，這卻是一個很沉重的包袱。

真心、不虛偽的屬靈性生命可以釋放我們，讓我們喜樂地活在當下。然而，要活出喜樂，我們需要回顧過去，以便向前邁進。這個過程帶領我們在神的家中去觸碰屬靈生命和門徒訓練的核心之處，從而叫我們從過去破壞性的罪惡模式中釋放出來，去過神想我們過的充滿愛的生活！

## 1 增加聯繫

10 minutes  
分鐘

1. 你會怎樣來形容你從小長大的家庭氣氛？  
(例如：正面的、抱怨的、批評的、親和的、憤怒的、緊張的、合作的、爭競的、親密的、疏離的、開心的、嚴肅的...)

## 2 主題信息

10 minutes  
分鐘

「回顧從前、以便向前邁進」可以歸納在兩個主要的聖經真理之內：

- 追溯至2至3代之前，在原生家庭中的祝福或是罪，仍然深遠地影響著我們。
- 跟隨神代表我們需要撇下從原生家庭承傳給我們的罪惡模式，並重新學習在神的家裡過合神心意的生活。

當你回看你的原生家庭承傳給你的一些不健康的行為模式和思想的時候，你最大的恐懼是甚麼？請解釋。

「家庭」乃指伸延3至4代的家庭，無論遷徙或時代變遷，都一起去經歷的一個情緒結構。當我們出生於某個家庭，我們便繼承他們認同的方式、他們的價值觀、他們的生活方式。你家庭的故事和你個人的故事乃是分不開的。

約瑟是以上所描述的現實的最佳例子。他出生於一個複雜的另類家庭。父親雅各和兩個妻子、兩個妾侍、和所生的兒女，全部居住在一起。約瑟是雅各最疼愛的兒子；結果引起眾哥哥的妒忌，引致他們把他賣給商旅，把他帶了去埃及。他的哥哥從未想過會有機會再與他重遇。約瑟在被賣之後的生命變得很艱苦。在那10至13年間，約瑟先是一個奴隸，之後成為一個被人誣告強姦的囚犯。

1. 想像如果你是約瑟的處境，無止境地被關在牢獄裡，沒有一絲自由的希望。你會對神、對自己、對家人有甚麼的想法？感受？和疑惑呢？

2. 透過神超自然的介入，約瑟從牢獄裡被釋放出來，並成為埃及第二位最有權力的人。當他的哥哥來到他跟前求食物時，約瑟邀請他們把父親接來埃及居住。他父親死了以後，他的哥哥便開始擔心。請讀創世記50:15-21。約瑟的哥哥對他有甚麼的假設？

3. 請問你覺得約瑟為甚麼哭泣（17節）？

4. 約瑟沒有選擇以他的家庭一貫處理受傷害和衝突的方法，卻選擇以寬恕對待他的哥哥。假若你身處約瑟的處境，你會如何處理？（請設身處地代入約瑟的處境）

5. 請再重讀19-21節。我們看見約瑟對他生命裡的損失所作出的回應。請以不同觀點角度細心思考他以下的回應。當你思想你自己的生命故事時，以下那一句是最經常出現在你心裡？

「不要害怕」

「我豈能代替神呢。」

「從前你們的意思是要害我，但神的意思原是好的...」

1. 很鼓勵你能心裡帶著禱告來填寫以下方格。可能你曾做過類似練習，但我們在不同時候去仔細考究和反思我們的家庭對我們所帶來的影響，往往能使我們有新的領受。

- 請列舉一些父母給你的人生道理。(例如：不要軟弱無能；教育是最重要的；要有成就才会有愛；不要愁眉苦臉，事情可能會更糟；要賺很多錢；不要信任別人、否則你將會受到傷害)
- 請列舉一些曾發生的「大地震」事件對你的家庭帶來了甚麼「餘震」。(例如：虐待、家人突然去世或早逝、離婚、可恥的秘密曝光等等)
- 檢視並綜合三個方格的內容，然後請寫下你從這些源頭所歸納而得的人生道理。

父親給我的  
人生道理：

母親給我的  
人生道理：

我歸納而得的人生道理：

家庭過去發生過的一些「大地震」事件：

2. 請與你的小組分享這些歸納而得的人生道理。

3. 這些人生道理，和聖經所教導有關你在主裡的身和生活的訊息，有何不同？

4. 請問，神有沒有對你作出指示，要你除掉某一項你從你家庭承傳下來的人生道理，作為你跟從祂的代價？

5. 保羅在以弗所書1:19說：「使我們知道他向我們這信的人所顯的能力，是何等浩大。」當我們接受主耶穌基督時，聖靈便入住我們裡面。請為彼此祈禱和為自己祈禱，求神去更新你，讓你的生命可以成為別人的祝福。