主日講道系列 5 課

戒除惡習迎接自由

焦點：人很容易養成各種生活習慣，其中有些是應戒除的惡習。

一、　破冰活動／Welcome

每個人從小到大或多或少都培養了一些習慣。請分享一下你有什麼好習慣？是怎麼培養起來的？你覺得哪些習慣是「壞習慣」？這些習慣為什麼不好？

二、 Worship 詩歌讚美／以詩歌讚美、禱告、感恩…

三、 Word 讀聖經／約翰福音 5/5-9

5:01 這事以後，到了*猶太* 人的一個節期，*耶穌* 就上*耶路撒冷* 去。
5:02 在*耶路撒冷* ，靠近*羊門* 有一個池子，希伯來話叫作*畢士大* ，旁邊有五個廊子；
5:03 裡面躺著瞎眼的、瘸腿的、血氣枯乾的許多病人。
5:04 (有古卷加：等候水動；因為有天使按時下池子攪動那水，水動之後，誰先下去，無論害甚麼病就痊愈了。)
5:05 在那裡有一個人，病了三十八年。
5:06 *耶穌* 看見他躺著，知道他病了許久，就問他說：『你要痊愈嗎? 』
5:07 病人回答說：『先生，水動的時候，沒有人把我放在池子裡；我正去的時候，就有別人比我先下去。』
5:08 *耶穌* 對他說：『起來，拿你的褥子走吧! 』
5:09 那人立刻痊愈，就拿起褥子來走了。

5:14 後來*耶穌* 在殿裡遇見他，對他說：『你已經痊愈了，不要再犯罪，恐怕你遭遇的更加利害。』

四、聖經問題內容思考／

04.01 請分享一下「習慣」是如何養成的？
每一個行動最初的時候都是由思想先開始的，思考並接受了以後，才行出來。而「習慣」是從思想產生重覆的動作所培養起來的；所以有人說，*種下一個思想就收成一個動作* ，你同意嗎？

04.02 習慣一旦養成，不論它是好的或壞的，都不容易戒掉，為什麼？

因為習慣帶來一些好處(例如抽煙可減緩焦慮，提昇靈感)？ 或因為人的天性，不想改變(因為改變後必須重新適應)？或因為對神沒有信心(我們不喜歡離開、不喜歡接受上帝要給我們的新東西)？

04.03 為什麼*耶穌* 要問他「你要痊癒嗎？」
因為要激發他願意改變的動機(假如一個人從來不想得醫治、不想脫離罪惡、不想脫離惡習，你再怎麼幫助他都是枉然)？要讓他看出自己心中充滿了負面思想（沒有人把我放在池子…我正去的時候，就有別人比我…）？

04.04 14 節*耶穌* 說「不要再犯罪了」顯然他的問題與罪有關；從這節經文，我們看出耶穌不僅關心他的身體，也關心他的內心，讓我們明白基督教的福音是從裡到外都同時處理的宗教。*耶穌* 今天若遇到你，你覺得祂會幫助你改掉哪個壞習慣？

04.05 若是你要改變自己，想戒除一個壞習慣，你覺得下列何者對你的幫助最大？
家人？朋友？教會會友？小組？禱告會？自己…？行為治療(行為治療法—從外面的改變來帶動裡面的改變)？其他？

五、 Work 彼此鼓勵與代禱

主日講道系列／不要發怒

焦點：探討發怒的原因與解決之道

一、 Welcome
破冰活動／每組以三人為原則不要超過四個人 請分享
你家中誰的脾氣最大？帶來什麼不好的影響嗎…？

二、 Worship
詩歌讚美／以詩歌讚美、禱告、感恩…

三、 Word
讀聖經／

** 雅各書
1:02 我的弟兄們，你們落在百般試煉中，都要以為大喜樂
1:13 人被試探，不可說：『我是被神試探』；因為神不能被惡試探，他也不試探人。
1:19 我親愛的弟兄們，這是你們所知道的，但*你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒*
1:20 因為人的*怒氣並不成就神的義* 。
4:07 故此你們*要順服神* 。務要*抵擋魔鬼* ，魔鬼就必離開你們逃跑了。

** 羅馬書
12:17 不要以惡報惡；眾人以為美的事要留心去做。
12:18 若是能行，總要盡力與眾人和睦。
12:19 親愛的弟兄，*不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒* ；因為經上記著：『主說：「伸冤在我；我必報應。」』
12:20 所以，『你的仇敵若餓了，就給他吃，若渴了，就給他喝；因為你這樣行就是把炭火堆在他的頭上。』
12:21 你不可為惡所勝，反要以善勝惡。

** 以弗所書
4:15 惟用愛心說誠實話，凡事長進，連於元首基督
4:26 *生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落* ，
4:27 也不可給魔鬼留地步。
4:32 並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裡饒恕了你們一樣。

聖經原則思考／

雅各書：面對試煉和試探人常常會「發怒」，這是天然人的反應，也是最本能的反應，但卻不是最正確的反應。

01.人往往因下列原因發怒
01.01 為自己的利益得不到或損失而發怒
01.02 想控制環境，卻無法達到，於是產生反應和脾氣
(情緒是中性的，沒有對錯。但想法與反應卻是可以控制的《例子：當你正生氣時，態度與說話的聲音變得很不一樣，但後來接到一位你很尊敬的長者的電話，你講話的聲音與態度常會立即改變過來。》)
01.03 不原諒人、內心甚至想要報復(愈親近的人，愈容易傷害我們)
01.04 為自己的發怒找藉口(例如：這就是我的個性；我是憑愛心說誠實話—往往注重誠實的程度遠超過愛對方的心)

02.正確的發怒如下
02.01 為罪發怒(恨惡罪惡)—或為神的緣故，非為自己
02.02 發怒中仍然可以控制自己的*行為和語言* (生氣卻不犯罪、不給魔鬼留地步)
02.03 *相信神掌權* ，因此雖發脾氣卻同時存有耐心
02.04 短暫的發怒，不含怒到日落，可以很快的原諒別人
02.05 勇於面對自己、快速悔改

03.應用聖經原則
03.01 *放棄藉口* 、*面對問題* —不怪環境，不怪別人
03.02 *快快的聽*、*慢慢的說*、*慢慢的發怒* —在不知如何反應時不要反應
03.03 從捆綁中*讓神* 來改變、釋放
03.04 *盡力與人和好* —勇於認錯，無論人是否願意原諒我們(羅 12：18)
03.05 *祝福那些逼迫我們的人* —不要自己報復，讓神來處理(寧可讓步、申冤在神)
03.06 人要*先順服神* ，才能抵擋魔鬼的詭計(魔鬼就必離開你們逃跑了)

04.聖經原則應用討論

04.01 你平時用在生氣的時間多不多？
04.02「情緒是可以控制的」特別是想法與反應。請分享一個實際的例子，說明不同的觀念的確可以幫助自己的情緒；或是不同的反應可以帶來不同的情緒。
04.03「*你們各人要快快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒* 」你會怎樣把它行出來？
04.04「*生氣卻不要犯罪；不可含怒到日落* 」若是生氣了，要怎麼辦？

四、 Work 彼此鼓勵與代禱

主日講道系列／拒絕自義選擇謙卑

焦點：人很容易驕傲、自義，但神喜歡我們謙卑

一、 Welcome
破冰活動／

921 以來大家活在地震陰影下，請分享這個月你怎麼過

二、 Worship
詩歌讚美／以詩歌讚美、禱告、感恩…

三、 Word
讀聖經／路加福音 18/9-14

18:09 耶穌向那些仗著自己是義人，藐視別人的，設一個比喻，
18:10 說：『有兩個人上殿裡去禱告：一個是法利賽人，一個是稅吏。
18:11 法利賽人站著，自言自語地禱告說：一鰜啊，我感謝你，我不像別人勒索、不義、姦淫，也不像這個稅吏。
18:12 我一個禮拜禁食兩次，凡我所得的都捐上十分之一。」
18:13 那稅吏遠遠地站著，連舉目望天也不敢，只捶著胸說：一鰜啊，開恩可憐我這個罪人! 」
18:14 我告訴你們，這人回家去比那人倒算為義了；因為，凡自高的，必降為卑；自卑的，必升為高。』

● 聖經背景說明／

法利賽人：耶穌當時的一個教派，潔身自愛、生活嚴謹，非常遵守摩西律法，受到一般人尊敬；他們也會要求別人遵守律法；由於太過注重，反而忽略了愛與憐憫，或有時注重外在的遵守而忽略裡面對神的敬虔，流於虛偽。

稅吏：耶穌時代，以色列為羅馬帝國殖民地，羅馬政府選派猶太人替羅馬徵稅。猶太稅吏往往藉公權力多徵稅銀，除繳納羅馬外，其餘納入自己口袋，為當時社會所不齒。

四、聖經問題內容思考／

04.01 何謂驕傲：這裡說到驕傲的人有兩個特質/第一、認為自己是義的，第二、藐視別人。換句話說，第一個特質是「看不見自己的問題」，第一個特質是「看不起別人」。比較法利賽人或稅吏，你覺得自己像哪一位？

04.02 我們怎麼知道我們是不是陷在驕傲裡面？下面有四個檢查方法，請分享哪一方面你最容易出問題？
「當別人各方面都表現得比我出色的時候，我的反應是怎麼樣？」
「當別人比我差的時候，我的反應是什麼？」看不起？
「當你遇到困難的時候，你容不容易放下身段求人幫助？」
「當別人批評你、踩到你的神經的時候，你的反應如何？」

04.03 「人很容易驕傲」為什麼？你的看法怎樣？
是罪性(撒旦引誘亞當、夏娃吃果子，以便能像神，驕傲的人往往想自己做上帝…)？是習慣？還是社會風氣？或因為自己擁有不錯的美麗、學問、資財…等種種好東西，便覺得高人一等？

04.04 如何拒絕驕傲，選擇謙卑？你覺得下列兩個方法是否能幫助你？
方法一：讓神幫助我們，耶穌是被上帝的靈完全充滿，因而可以拒絕撒但一切的試探。
方法二：透過愛的團隊幫助我們。把自己放在愛的團契中，只有在團隊當中可以彰顯出自己有多驕傲；愛的團契會幫助我們謙卑，讓我們在這團隊中學會捨己，彼此相愛、付出，學習不單顧自己的事，也要顧別人的事，我們就愈來愈能脫離自我為中心的生活態度。

五、Work

彼此鼓勵與代禱

主日講道系列／基督徒的自由

焦點：基督徒是自由的，特別是說「不」的自由

一、 Welcome
破冰活動／請分享在今年最後一季你的
期待、願望、夢想、目標、想完成的事情…每組以三人為原則不要超過四個人。

二、 Worship
詩歌讚美／以詩歌讚美、禱告、感恩…

三、 Word
讀聖經／哥林多前書 10 章
01 弟兄們，我不願意你們不曉得，我們的祖宗從前都在雲下，都從海中經過， 02 都
在雲裡、海裡受洗歸了摩西； 03 並且都吃了一樣的靈食， 04 也都喝了一樣的靈水。
所喝的，是出於隨著他們的靈磐石；那磐石就是基督。 05 但他們中間多半是神不喜歡
的人，所以在曠野倒斃。 06 這些事都是我們的鑑戒，叫我們*不要* 貪戀惡事，像他們
那樣貪戀的； 07 也*不要* 拜偶像，像他們有人拜的。如經上所記：『百姓坐下吃喝,起
來玩耍。』 08 我們也*不要* 行姦淫，像他們有人行的，一天就倒斃了二萬三千人； 09
也*不要* 試探主（有古卷：基督），像他們有人試探的，就被蛇所滅。 10 你們也*不要* 發
怨言，像他們有發怨言的，就被滅命的所滅。 11 他們遭遇這些事，都要作為鑑戒；並
且寫在經上，正是警戒我們這末世的人。 12 所以，自己以為站得穩的，須要謹慎，免
得跌倒。 13 你們所遇見的試探，無非是人所能受的。神是信實的，必不叫你們受試探
過於所能受的；在受試探的時候，總要給你們開一條出路，叫你們能忍受得住。 14 我
所親愛的弟兄啊，你們要*逃避* 拜偶像的事。 15 我好像對明白人說的，你們要審察我
的話。 16 我們所祝福的杯，豈不是同領基督的血嗎？我們所擘開的餅，豈不是同領基
督的身體嗎？ 17 我們雖多，仍是一個餅，一個身體，因為我們都是分受這一個餅。 18
你們看屬肉體的以色列人，那吃祭物的豈不是在祭壇上有分嗎？ 19 我是怎麼說呢？豈
是說祭偶像之物算得甚麼呢？或說偶像算得甚麼呢？ 20 我乃是說，外邦人所獻的祭是
祭鬼，不是祭神。我不願意你們與鬼相交。 21 你們不能喝主的杯又喝鬼的杯，不能吃
主的筵席又吃鬼的筵席。 22 我們可惹主的憤恨嗎？我們比他還有能力嗎？ 23 *凡事都
可行，但不都有益處。凡事都可行，但不都造就人* 。 24 無論何人，不要求自己的益
處，*乃要求別人的益處* 。 25 凡市上所賣的，你們只管吃，不要為良心的緣故問甚麼
話， 26 因為地和其中所充滿的都屬乎主。27 倘有一個不信的人請你們赴席，你們若
願意去，凡擺在你們面前的，只管吃，不要為良心的緣故問甚麼話。 28 若有人對你們
說：『這是獻過祭的物』，就要為那告訴你們的人， 28 並為良心的緣故不吃。 29 我
說的良心不是你的，乃是他的。我這自由為甚麼被別人的良心論斷呢？ 30 我若謝恩而
吃，為甚麼因我謝恩的物被人毀謗呢？ 31 所以，你們或吃或喝，無論做甚麼，*都要為*

榮耀神而行 。 32 不拘是*猶太* 人，是*希臘* 人，是神的教會，你們都不要使他跌倒； 33 就好像我凡事都叫眾人喜歡，不求自己的益處，只求眾人的益處，叫他們得救。 ● 聖經背景說明／

01 *哥林多* 城市偶像很多，市場中賣的肉品，多半是已經祭拜過的，因此有些會友心中懷疑，到底基督徒能不能吃拜過的東西？*保羅* 說：基督徒有自由可以吃，但有時為了別人的信心或良心，要自我犧牲，自我放棄原有的自由。

02 本章中，*保羅* 在 23 節提到基督徒凡事都可行，是很自由的。基督徒自由生活的原則有四：基督徒有不犯罪的自由(6-10 節)；基督徒有不被轄制的自由(23 節)；基督徒有捨己愛人的自由(24-29；32-33 節)；基督徒榮耀神的自由(30 節)。

四、聖經問題內容思考／

04.01 經驗分享／你最注重哪方面的自由？曾否有過不自由的經驗？

04.02 你對自由的定義是

1）可以隨心所欲的做我所喜歡的事 2）只要不侵犯別人的人權，我可以享受一切的權利 3）不被強迫做某事，也不被限制不得做某事 4）在法律範圍內行使一切權利 5）聖經所允許的範疇內才是自由 6）其他

04.03 你認為基督徒的生活是否真的很自由？

04.04 自由與放縱情慾有何相似之處？有何不同？如何避免使自由變成放縱情慾的機會(被情慾轄制)？如何拿捏？

04.05 在我的生活中是否有些地方是我個人的「自由」，但卻有可能使別人跌倒？你能不能舉個例子說明？

例如／堅持穿某種服飾？喜歡大聲的聽熱門音樂？追求某種程度的生活型態？參與某種社團活動？其他？

04.06 我要怎樣決定哪些事可以做，哪些事不可做？根據本章聖經有哪些原則？(參考背景說明 02)

五、Work

彼此鼓勵與代禱

主日講道系列／斷開祖先遺傳的罪與咒詛

焦點：人從祖先遺傳了好與不好的東西，怎樣能斷開不好的影響呢？

一、 Welcome
破冰活動／

談談你的祖先從事何種行業？你對他們的情形熟悉嗎？為什麼？

二、Worship
詩歌讚美／以詩歌讚美、禱告、感恩…

三、 Word
讀聖經／約翰福音 5/5-9

民 14:18 「耶和華不輕易發怒，並有豐盛的慈愛，赦免罪孽和過犯；萬不以有罪的為無罪，必追討他的罪，自父及子，直到三、四代。」
申 05:09 不可跪拜那些像，也不可事奉它，因為我耶和華—你的神是忌邪的神。恨我的，我必追討他的罪，自父及子，直到三、四代；
申 05:10 愛我、守我誡命的，我必向他們發慈愛，直到千代。

尼 01:06 願你睜眼看，側耳聽，你僕人晝夜在你面前為你眾僕人以色列民的祈禱，承認我們以色列人向你所犯的罪；我與我父家都有罪了。
尼 01:07 我們向你所行的甚是邪惡，沒有遵守你藉著僕人摩西所吩咐的誡命、律例、典章。

利未 26：39-42
26:39 你們剩下的人必因自己的罪孽和祖宗的罪孽在仇敵之地消滅。
26:40 『他們要承認自己的罪和他們祖宗的罪，就是干犯我的那罪，並且承認自己行事與我反對，
26:41 我所以行事與他們反對，把他們帶到仇敵之地。那時，他們未受割禮的心若謙卑了，他們也服了罪孽的刑罰，
26:42 我就要記念我與雅各所立的約，與以撒所立的約，與亞伯拉罕所立的約，並要記念這地。

申 23:05 然而耶和華—你的神不肯聽從巴蘭，卻使那咒詛的言語變為祝福的話，因為耶和華—你的神愛你。

詩 103:17 但耶和華的慈愛歸於敬畏他的人，從亙古到永遠；他的公義也歸於子子孫孫
四、聖經問題內容思考／

04.01 撒但用來建造屬靈營壘的方法有三，請問何者最容易被我們忽略？為什麼？
（1）利用人的罪 （2）利用周圍人的罪（3）利用祖先的罪(歷史)

第一，撒旦利用我們個人的罪，例如不誠實；不肯饒恕；驕傲、自以為義來控制我們。撒但會用我們個人的罪，在我們內心建造牠屬靈的營壘。
第二，撒旦利用周圍人的罪《例》有些人在小的時候，就受到性騷擾或性壓迫，長大以後，性格就容易變得不健全。
第三，撒旦利用用祖先的罪，在我們內心建造牠屬靈營壘，達到攻擊傷害我們的機會

容易忽略是因為 1 以為人一死百了，已死的人不會侵害我們。 2 覺得信仰是個人的事情，與祖先毫無關係。

04.02 請你想一想你的父母在身體上或個性上給你的遺傳，有那些好的或不好的部份？

04.03 你信主後，是否因而脫離了某些從家族傳下來不好的影響？你或你的家族裡是否有什麼困擾的事經常發生，卻一直不知道原因？

04.04 切斷祖先的罪和咒詛有三個實際可行的步驟，以下你覺得哪一個步驟最不容易？
步驟一：向神承認自己的罪和祖先的罪
步驟二：靠著耶穌的寶血以信心宣告、潔淨遮蓋所承認的一切罪
步驟三：為祖先感謝，為子孫祝福(免除一切的不滿與埋怨)

五、 Work
彼此鼓勵與代禱