

上帝的美麗

The Good and Beautiful God

愛上耶穌認識的父神

司傑恩 James Bryan Smith

如何使本書發揮最大功效

1. 做好準備，選一本筆記本來記錄
2. 仔細閱讀，徹底瞭解每章的內容
3. 身體力行，完成每週的練習
4. 深思反省，寫下心得
5. 與人交流，在團體時間仔細聆聽並分享經驗
6. 相互鼓勵，在團體以外的時間交流互動

上課的方式

1. 我們會用兩堂課來研讀書中的每一章。
 - a. 第一堂：全體聚在一起
 - 1) 由教師講解章節的內容，被回答問題
 - 2) 分發作業
 - b. 第二堂：小組時間/與大家分享
 - a. 50分鐘：小組分享
 - b. 25分鐘：全體人員聚集，各小組長分享

日期	進度
6/9	第一章：你在尋找什麼？
6/16	屬靈操練/分享/禱告
6/23	第二章：神是最棒的 God is good
6/30	屬靈操練/分享/禱告
7/7	第三章：神是信實的 God is trustworthy
7/14	屬靈操練/分享/禱告
7/21	第四章：神是慷慨的 God is generous
7/28	No class (宣道年會)
8/4	No class (親子工作坊)
8/11	屬靈操練/分享/禱告
8/18	第五章：神是愛 God is Love
8/25	屬靈操練/分享/禱告

第一課：你在尋找什麼？

你是下面的哪一種？

1. 想要改變生活中的某個（壞）習慣
2. 想要改變生活中的有偏差的想法
3. 在服事中沒有喜樂的基督徒，時常抱怨
4. 盡力服事，爲了要證明自己價值的人
5. 在信仰長進上，遇見瓶頸的基督徒。
6. 沒有平安喜樂的基督徒

第一課：改變之路

1. 錯誤觀點：靠意志力 (willpower) 來改變
 - a. 95%的人的新年計劃在一月底就停止執行了
 - b. 意志是沒有能力的 (the will has no power)
 - c. 意志就是人選擇的能力
 - d. 意志像一隻負重的野獸，被外力的操控來決定它走的方向

第一課：改變之路

2. 操控意志力的三個影響力

- a. 心思-藉由心思所得出的想法會引起某些感覺，繼而使我們做出某項舉動或決定
- b. 肉體 - 具有原始衝動的複雜機器，其運作也會影響意志
- c. 社會環境-周遭的人會影響我們的決定。
“同儕壓力Peer Pressure”

第一課：改變之路

3. 耶穌的觀點：改變是間接的 (indirection)
 - a. 耶穌瞭解人是如何改變的，這也是他用故事來教導人的原因。
 - b. 如果我們能瞭解/接受故事的意義，我們的想法會改變，我們也知道該如何去做
 - c. 我們盡力做我們能做的，爲了是使我們能夠做到無法直接去做的事 (We do what we can in order to enable us to do what we can not do directly)

第一課：改變的四大元素

1. 改寫腦中的故事 (changing the stories in our mind)
2. 採用新的方法 (engaging in new practices)
3. 與情況相同的人交流互動 (in reflection and dialogue with others who are on the same path)
4. 一切交託聖靈 (all under the leading of the Holy Spirit)

採用耶穌的觀點



聖靈

進行靈命操練

參與羣體活動

第一元素：改變自己的故事 (narratives)

1. 經歷-》故事-》 現在的我
2. 故事的來源：親人/文化/宗教/經歷
3. 要從耶穌的教導來查驗這些故事，爲了
是要有正確的觀念
 - a. 天國近了，你們應當悔改（太4:17）
 - b. 不要效法這世界，只要心意更新而變化，叫你們查驗何爲神的善良純全可喜悅的旨意（羅12:1-2）
 - c. 要思念上面的事（西3:2）
 - d. 你們當以耶穌基督的心爲心（腓2:5）

第二元素：進行靈命操練soul-training

1. 擁有正確觀念後，就必須將它們融入生活的每一部分，透過相關的鍛鍊，使身，心，靈都能夠依循著行事
 - a. 豈不知在場上賽跑的都跑，但得獎賞的只有一人？你們也當這樣跑，好叫你們得獎賞（林前9:24）
 - b. 唯獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來世的應許（提前4:8）

第三元素：參與羣體活動

1. 成長是羣體的活動，並非只是個人努力的目標
2. 靈命的成長在羣體中最容易看到成效。
 - 又要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善（來10:24）

第四元素：正視聖靈的工作

1. 聖靈與觀點的正確 (The Spirit and narratives)

- a. 聖靈是我們的指引 (約14:26)
- b. 我們決志信主是聖靈的工作 (林前12:3)
- c. 我們能稱神為天父是聖靈的工作

你們所受的，不是奴僕的心，仍舊害怕；所受的，乃是兒子的心，因此我們呼叫：「阿爸！父！」聖靈與我們的心同證我們是神的兒女 (羅8:15-16)

第四元素：正視聖靈的工作

2. 聖靈與靈命操練

- 聖靈在靈命操練時幫助我們

況且，我們的軟弱有聖靈幫助；我們本不曉得當怎樣禱告，只是聖靈親自用說不出來的歎息替我們禱告（羅8:26）

第四元素：正視聖靈的工作

3. 聖靈與羣體

- a. 當衆人一同事奉，禁食神，聖靈對他們說話
(徒13:2-3)
- b. 當基督徒一同團契，聖靈以微妙的方式開始工作。祂唯一的目標就是將人們引向天父和耶穌更深的愛中。

轉變-聖靈結的果子

1. 聖靈所結的果子就是仁愛，喜樂，和平，忍耐，恩慈，良善，信實，溫柔，節制
(加5:22-23)
2. 當聖靈轉變人的觀念達到一定的程度時，我們生命就開始改變。

耶穌與他的門徒：你們來看

1. 耶穌和施洗約翰的兩位門徒的故事（約 1:38-39）
 - a. 耶穌問他們要什麼？他們說“拉比，在哪裏住？”耶穌說“你們來看”
 - b. 耶穌也呼召你來成為祂的門徒

靈命操練-睡眠

1. 國家睡眠基金會的調查：49%的美國成人有睡眠的問題，其中六分之一為長期失眠所苦。
2. 一個人每天要有7至8小時的睡眠
3. 睡眠與靈命操練有什麼關係？
4. 作業：
 - a. 在下星期中，至少有三天以上有7小時睡眠
 - b. 你是否做到了？怎麼做到的？
 - c. 透過這個操練，你對上帝或自己有什麼新的認識？

作業

1. 靈魂操練-睡眠
2. 預備下一堂課在小組中的分享
 - a. 過去改變的經歷與過程
 - b. 靈魂操練結果
 - c. 對於改變四大元素的認識及操練，尤其是聖靈的代領
 - d. 第一章中提到的經文對你的幫助
 - e. 對弟兄姐妹鼓勵的話
 - f. 代禱事項